

แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือ แนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2558

แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ
ในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

ISBN 978-616-11-2487-8

ครั้งที่ 1 มกราคม 2558

พิมพ์ที่ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

จำนวนพิมพ์ 7,500 เล่ม

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

รูปเล่มศิลปกรรม บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

คำนำ

การพัฒนามนุษย์ จำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของแม่และลูก เนื่องจากทารกในครรภ์ได้รับพลังงานและสารอาหารจากแม่ผ่านทางรกตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิเพื่อนำมาสร้างเนื้อเยื่อของระบบประสาท สมอง และอวัยวะต่างๆให้มีความสมบูรณ์ ส่งผลให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวที่ดี ดังนั้นการให้บริการที่คลินิกฝากครรภ์นับเป็นปราการด่านแรกที่จะส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการที่ดี

บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในคลินิกฝากครรภ์ เป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ให้มีสุขภาพดี สำนักโภชนาการเห็นความสำคัญของการพัฒนาองค์ความรู้ด้านโภชนาการให้กับบุคลากรสาธารณสุข จึงได้จัดทำคู่มือในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย ความสำคัญของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์ โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ แนวทางการดำเนินงานโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์ และแนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุขเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์ทุกระดับ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการที่ดี อันจะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตดี สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่าของประเทศชาติต่อไป

คณะผู้จัดทำ
มกราคม 2558

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
สารบัญตาราง	
ความสำคัญของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์	1
โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์	
ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์	2
ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์	5
แนวทางการดำเนินงานโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์	
ขั้นตอนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์	8
Flow chart การดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์	9
การประเมินภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์	10
การประเมินภาวะโลหิตจาง	15
การตรวจพยาธิ	15
การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	15
การแจ้งและอธิบายผลการประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	19
การให้ความรู้ด้านโภชนาการเป็นรายกลุ่ม	26
การให้คำแนะนำ/คำปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายบุคคล	26
การนัดหมายการตรวจครรภ์	26
การจ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก	26
การจัดอาหารเสริมที่มีพลังงานและโปรตีนสูงให้แก่หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย	26
การติดตามหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาด้านโภชนาการ	27
แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์	27
แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน	27
แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย	28
แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกิน หรืออ้วน	29
คำถาม – คำตอบ	30
บรรณานุกรม	33
ภาคผนวก	34
กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์	34
แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	36

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 พลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์	5
ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อายุ 16 – 18 ปี	6
ตารางที่ 3 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 – 50 ปี	6
ตารางที่ 4 อาหารทดแทน	7
ตารางที่ 5 รายละเอียดและวิธีการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์รายข้อ	16
ตารางที่ 6 รายละเอียดและการอธิบายผลการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อ	23
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการและราคากระหว่างนมวัวและนมถั่วเหลืองชนิด UHT.	31

ความสำคัญของการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์

การตั้งครรภ์เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างมากทั้งในด้านกายวิภาค ชีวเคมี และสรีรวิทยา ซึ่งเกิดขึ้นตลอดการตั้งครรภ์และสัมพันธ์กับปัจจัยต่างๆ เช่น การเตรียมสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด นอกจากนี้ หญิงตั้งครรภ์ยังต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม เช่น บทบาทหน้าที่ ภาวลักษณ์ สัมพันธภาพกับครอบครัว เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาจะมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ มากกว่าระยะอื่นๆ ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มขึ้น ในระยะนี้หากแม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จะมีผลเสียทั้งแก่แม่และทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ส่งผลให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

การที่ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม มีโอกาสที่จะพบความผิดปกติของระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งยังพัฒนาไม่เต็มที่ ปัญหาที่พบได้บ่อยเมื่อแรกเกิด ได้แก่ 1) ระบบหายใจ เด็กอาจจะหายใจลำบากทำให้ขาดออกซิเจนและอาจหยุดหายใจได้ 2) ระบบหัวใจ อาจทำให้หัวใจพิการแต่กำเนิด อุณหภูมิร่างกายต่ำทำให้ทารกดูตunnedน้อย น้ำตาลในเลือดต่ำ 3) ระบบการสร้างภูมิต้านทานโรค ภูมิต้านทานร่างกายต่ำทำให้ติดเชื้อง่าย ทำให้เจ็บป่วยบ่อย หรือเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอดบวม เสี่ยงต่อการตายปริกำเนิดหรือในขวบปีแรก 4) การเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสมอง เสี่ยงต่อการขาดอาหารแบบเรื้อรัง (ภาวะเตี้ย) การสร้างเซลล์สมองบกพร่อง ทำให้มีปัญหาด้านสติปัญญา พัฒนาการล่าช้าในทุกด้านอาจมีผลเรียนไม่ทันเพื่อน 5) ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเมื่อเป็นผู้ใหญ่ เช่น ภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน เป็นต้น นอกจากนั้นยังเป็นภาระแก่พ่อแม่ รวมถึงเป็นภาระต่อระบบสาธารณสุขที่จะต้องดูแลสุขภาพต่อไปในอนาคตอีกด้วย ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับพลังงานมากเกินไป จะมีผลทำให้ทารกมีน้ำหนักมาก ตัวใหญ่ (Macrosomia) มีความเสี่ยงที่จะเป็นเด็กอ้วน และ weight retention ในแม่ มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนหลังคลอด เพิ่มความชุกของภาวะอ้วนในเด็กและวัยทำงาน ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจในเรื่องค่ารักษาพยาบาล

จากการศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กรัม (Low Birth Weight : LBW) ในด้านโภชนาการ เกิดจากปัจจัยหลักๆ 3 ปัจจัยคือ 1) ภาวะเตี้ย 2) น้ำหนักน้อยก่อนตั้งครรภ์ 3) น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นโภชนาการในช่วงตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญอย่างมาก หญิงตั้งครรภ์ต้องกินอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของแม่และลูกในครรภ์ จะทำให้ทารกมีการเจริญเติบโตดีและแข็งแรง

การดูแลโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์ จึงเป็นเรื่องที่บุคลากรในคลินิกฝากครรภ์ต้องให้ความสำคัญ และให้บริการด้านโภชนาการอย่างมีคุณภาพ โดยการประเมินภาวะโภชนาการ ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และให้คำแนะนำปรึกษาด้านโภชนาการ ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้และทักษะในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้น โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคลากรสาธารณสุขจำเป็นต้องมีความรู้ เพื่อใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์ ถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้รับการประเมินภาวะโภชนาการ และให้คำแนะนำอย่างดีจากบุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะ ก็จะยิ่งส่งเสริมให้การตั้งครรภ์มีคุณภาพ เป็นผลให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดดี สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งเป็นสัญญาณต่อการมีสุขภาพที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ในระยะตั้งครรภ์ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง จึงต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้นกว่าเดิม เพื่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ การสร้างรกและสายสะดือ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยทารกได้อาหารจากมารดาทางโลหิตซึ่งผ่านเข้าทางสายสะดือ เพื่อเอาไปสร้างร่างกายของทารกทุกส่วน ดังนั้นถ้ามารดาไม่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณเพียงพอระหว่างตั้งครรภ์ ก็จะทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ นอกจากนั้นยังขาดแร่ธาตุที่สำคัญเช่น ไอโอดีน เหล็ก และโฟเลต เป็นผลให้มารดาและทารกที่เกิดมามีสุขภาพไม่สมบูรณ์ เช่น น้ำหนักและส่วนสูงของทารกที่คลอดน้อยกว่าปกติ คลอดบุตรก่อนกำหนด คลอดผิดปกติ แท้งบุตร พิกัดแต่กำเนิด และสติปัญญาต่ำ เป็นต้น ข้อสำคัญถ้ามารดาได้รับอาหารที่มีคุณค่าไม่เพียงพอกับความต้องการของทารกในครรภ์แล้ว ทารกก็จะดึงเอาสารอาหารจากมารดาโดยตรง ซึ่งเป็นเหตุให้มารดายิ่งขาดอาหารมากขึ้น สุขภาพของมารดาเสื่อมโทรม เป็นโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคฟันผุ โรคกระดูกอ่อน (Osteomalacia) และ ภาวะโลหิตจาง เป็นต้น

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์

ในระยะตั้งครรภ์สองเดือนแรก จะเริ่มสร้างอวัยวะต่างๆของทารกในครรภ์ และมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนมีอัตราสูงสุดในเดือนสุดท้ายก่อนคลอด น้ำหนักของทารกจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงจำเป็นต้องใช้พลังงานและสารอาหารสำหรับสร้างระบบไหลเวียน ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูกและอวัยวะต่างๆของทารก และสำหรับร่างกายของมารดาเองด้วย ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารสูงกว่าคนปกติ คือ

1. พลังงาน ในช่วงไตรมาสแรก หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานเท่าเดิมและเพิ่มขึ้นในไตรมาสที่ 2 และ 3 แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : ร่างกายได้รับพลังงานส่วนใหญ่จากอาหารกลุ่มข้าวแป้ง เช่น ข้าว เผือก มัน ธัญพืช ถั่วเขียว บะหมี่ วุ้นเส้น ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก และกลุ่มไขมันจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันพืช กะทิ เนย เป็นต้น

2. โปรตีน มารดาและทารกในครรภ์ต้องการโปรตีนคุณภาพในปริมาณสูง เพื่อสร้างเซลล์และอวัยวะทั้งของทารกและของมารดา เช่น การขยายตัวของผนังมดลูก การสร้างรกและสายสะดือ จึงควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นจากก่อนตั้งครรภ์ ตั้งแต่มีการปฏิสนธิ ปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : โปรตีนได้จาก เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วต่างๆ เต้าหู้ น้ำเต้าหู้

3. แคลเซียม มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และการรักษาปริมาณมวลกระดูกของมารดา นอกจากนั้นยังช่วยการพัฒนาระบบประสาท กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด และช่วยในการแข็งตัวของเลือด ควบคุมการหลั่งฮอร์โมนบางชนิด ปริมาณแคลเซียมที่ควรได้รับต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ นม เป็นแหล่งอาหารที่ดีของแคลเซียมทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ แคลเซียมจากน้ำนมถูกดูดซึมได้ดี นอกจากนม ยังมีจากอาหารอื่น เช่น ผลิตภัณฑ์นม ปลาเล็กปลาน้อย ปลาซาร์ดีนกระป๋อง กุ้งฝอย กุ้งแห้ง คื่นช่าย ใบยอ ผักกวางตุ้ง เป็นต้น

4. เหล็ก ความต้องการธาตุเหล็กในระยะตั้งครรภ์ เพิ่มมากในช่วงปลายไตรมาสที่ 1 และสูงสุดในช่วงไตรมาสที่ 3 ช่วงอายุครรภ์ 34 – 36 สัปดาห์ เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดงให้เพียงพอสำหรับระบบหมุนเวียนเลือดของมารดา และส่งผ่านสู่ทารกในครรภ์ จึงไม่มีการกำหนดค่าความต้องการธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากมีความต้องการสูงเกินกว่าธาตุเหล็กที่ได้จากอาหารประจำวัน จึงจำเป็นต้องได้รับการเสริมธาตุเหล็กในรูปของยาเม็ด นอกจากนั้น หญิงตั้งครรภ์ที่มีธาตุเหล็กสะสมในร่างกายน้อย จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจางอย่างรวดเร็วตั้งแต่ระยะแรกๆของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นวัยรุ่นซึ่งยังคงมีการเจริญเติบโต ความต้องการธาตุเหล็กจะสูงมากขึ้นไปอีก หากหญิงตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็กจะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และถ้าเสียเลือดมากในการคลอดอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ซึ่งเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนดนั้นจะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และมีธาตุเหล็กสะสมน้อย ปริมาณเหล็กที่ควรได้รับต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และดูดซึมได้ดี ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์สีแดงเช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นต้น และควรกินร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม เป็นต้น จะช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี

5. ไอโอดีน การขาดไอโอดีนอย่างรุนแรง ทำให้เกิดภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมน เป็นผลให้ทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติของระดับสติปัญญา การเจริญเติบโตของเซลล์สมองไม่สมบูรณ์ และการพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้อบกพร่อง ร่างกายผิดปกติ ตัวเตี้ย พิการ เป็นใบ้ หูหนวก กล้ามเนื้อเกร็ง หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “โรคเอ๋อ” (Endemic cretinism) ซึ่งเป็นความผิดปกติอย่างถาวรและไม่สามารถแก้ไขได้ ถ้าขาดไอโอดีนไม่รุนแรง จะมีผลต่อระดับสติปัญญา และลดความสามารถในการใช้มือและตาของเด็ก ฉะนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารทะเลเป็นประจำ และใช้เกลือเสริมไอโอดีน (iodized Salt) รวมทั้งเครื่องปรุงรสเค็มที่เสริมไอโอดีนเช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วในการปรุงอาหาร ก็จะเป็นการแน่นอนว่าไม่ขาดไอโอดีน ปริมาณความต้องการสารไอโอดีนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีสารไอโอดีนตามธรรมชาติ ได้แก่ พืชและสัตว์ทะเล ปลาทะเล 100 กรัม มีสารไอโอดีนประมาณ 25 – 70 ไมโครกรัม สาหร่ายทะเลแห้ง 100 กรัม มีสารไอโอดีนประมาณ 200 – 400 ไมโครกรัม

6. วิตามินเอ มีความสำคัญต่อการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกันการสร้างเม็ดเลือด การเจริญพันธุ์ ฯลฯ ถ้าขาดจะทำให้ทารกตายในครรภ์ แท้งบุตรได้ ปริมาณความต้องการวิตามินเอสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีวิตามินเอสูงเป็นอาหารที่ได้จากสัตว์ ได้แก่ ตับของสัตว์ต่างๆ แหล่งของวิตามินเอจากพืชที่ดีคือพืชผักที่มีสีเขียวยิ้ม และสีเหลืองส้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง มะเขือเทศ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

7. วิตามินบี 1 (ไทอะมิน) หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการวิตามินบี 1 มากในระยะ 3 เดือนก่อนคลอด ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดี และเมตาโบลิซึมของสารอาหารอื่นๆ นอกจากนี้การขาดวิตามินบี 1 ในช่วงตั้งครรภ์

ทำให้กล้ามเนื้อเป็นตะคริว เป็นโรคเหน็บชา และครรภ์เป็นพิษได้ ปริมาณความต้องการวิตามินบี 1 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีวิตามินบี 1 เช่น เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ งา เป็นต้น

8. วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ (coenzyme) ของเอนไซม์หลายชนิด ช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ทำให้ร่างกายเติบโตและพัฒนาอย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง และตา ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ปริมาณความต้องการวิตามินบี 2 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีวิตามินบี 2 เช่น ตับไก่ ตับหมู ไข่ เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา นม ผักหวาน เห็ดหอมสด เป็นต้น

9. วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน) มีความสำคัญโดยทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์และการเผาผลาญกรดอะมิโน การสลายไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและการสังเคราะห์กลูโคสจากกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อ การสังเคราะห์ฮีโมโกลบิน (heme) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง การสังเคราะห์ไนอาซิน (niacin) จากกรดอะมิโนทริปโตเฟน รวมทั้งการสังเคราะห์สารสื่อประสาทหลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาท เช่น ซีโรโทนิน (serotonin) ทอรีน (taurine) โดปามีน (dopamine) นอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) และกรดแกมาอะมิโนบิวไทริก (GABA) ปริมาณความต้องการวิตามินบี 6 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีวิตามินบี 6 เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว กล้วย ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง เป็นต้น

10. วิตามินบี 12 ร่างกายต้องการวิตามินบี 12 สำหรับเผาผลาญสารอาหาร การสังเคราะห์ RNA และ DNA รวมทั้งการเจริญเติบโตของเม็ดเลือดแดง วิตามิน บี 12 มีผลต่อการดูดซึมและการใช้โฟเลตในร่างกายด้วย ปริมาณความต้องการวิตามินบี 12 สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : วิตามินบี 12 มีมากในอาหารพวกเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ต่างๆ หอยนางรม น้านมสด ไข่ สาหร่าย ถั่วหมัก และชีวีส เป็นต้น

11. วิตามินซี มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์คอลลาเจน คาร์นิทีน สารเหนี่ยวนำกระแสประสาท (neurotransmitter) และเมตาบอลิซึมของกรดอะมิโนและคาร์โบไฮเดรต เพิ่มภูมิคุ้มกันและช่วยในการดูดซึมเหล็ก ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ไนโตรซามีน (nitrosamine) ถ้ามีการขาดวิตามินซีอย่างรุนแรงจะเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน ภาวะการขาดวิตามินซีในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อขณะคลอด คลอดก่อนกำหนด และภาวะครรภ์เป็นพิษได้ ปริมาณความต้องการวิตามินซี สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : อาหารที่มีวิตามินซีมากได้แก่ ฝรั่ง มะขามป้อม มะนาว ส้ม สตรอเบอร์รี่ มะเขือเทศ ผักใบเขียว กะหล่ำ บล๊อคโคลี่ เป็นต้น การหุงต้มและการได้รับแสงทำให้สูญเสียวิตามินซีได้มาก เวลาปรุงอาหารจึงต้องระมัดระวังไม่ต้มผักโดยใช้ความร้อนนานเกินไป เพราะจะทำให้ปริมาณวิตามินซีในผักถูกทำลาย การเก็บอาหารเป็นเวลานานทำให้วิตามินซีสูญเสียไปได้มากเช่นกัน

12. โฟเลต เป็นสารอาหารซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มของวิตามินที่ละลายในน้ำ ทำหน้าที่เป็น โคเอนไซม์ในปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการดิวคัลลิกและกรดอะมิโน เมื่อร่างกายได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง และยังมีผล

ต่อการสร้างสมอง ระบบประสาท และไขสันหลังตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ ทำให้ทารกมีโอกาสพิการแต่กำเนิด ได้แก่ ภาวะหลอดประสาทของทารกในครรภ์เปิด (Neural tube defects : NTDS) และอาการปากแหว่งเพดานโหว่ (Cleft palate) โฟเลตมีอยู่ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ กรดโฟลิก (folic acid) โฟเลต (folate) และอนุพันธ์ของโฟเลต ปริมาณความต้องการโฟเลต สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน แสดงในตารางที่ 1

แหล่งอาหาร : โฟเลตพบปริมาณน้อยในอาหาร ส่วนใหญ่สังเคราะห์ขึ้นและเตรียมขึ้นในรูปยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โฟเลตที่อยู่ในอาหารธรรมชาติมีอยู่หลายอนุพันธ์ กรดโฟลิกที่เกิดจากการสังเคราะห์ถูกดูดซึมและนำไปใช้ได้ดีกว่าโฟเลตที่เกิดตามธรรมชาติ โฟเลตในอาหารมีคุณสมบัติละลายน้ำได้ไวต่อแสงและความร้อน ดังนั้นบางส่วนจึงถูกทำลายไปในสิ่งแวดล้อมและการปรุงอาหาร ผักและผลไม้ที่เป็นแหล่งอาหารที่ดีของโฟเลต ได้แก่ ดอกกะหล่ำ ดอกและใบกุยช่าย มะเขือเทศ ผักตระกูลกะหล่ำ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง แครอท ถั่วฝักยาว ผักใบเขียว องุ่น ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การกินอาหารที่ถูกสัดส่วนและปริมาณเพียงพอเป็นวิถีทางที่เหมาะสมที่สุด ที่ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ และเป็นวิธีที่ดีต่อทั้งมารดาและทารกในครรภ์ที่จะได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อให้มีโภชนาการที่ดีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ กระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดทำข้อกำหนดพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ขึ้นมาดังนี้

ตารางที่ 1 พลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

พลังงานและสารอาหาร	อายุ 16-18 ปี ⁽¹⁾			อายุ 19 ปีขึ้นไป ⁽¹⁾		
	ไตรมาศของการตั้งครรภ์			ไตรมาศของการตั้งครรภ์		
	1	2	3	1	2	3
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,900	2,200	2,200	1,700	2,000	2,000
โปรตีน (กรัม)	78	78	78	77	77	77
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	800	800	800	800	800	800
วิตามินซี (ไมโครกรัม)	85	85	85	85	85	85
ไรโบฟลาวิน (มิลลิกรัม)	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4
ไนโคตินามิด (มิลลิกรัม)	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4
วิตามินบี 6 (มิลลิกรัม)	1.8	1.8	1.8	1.9	1.9	1.9
โฟเลต (ไมโครกรัม)	600	600	600	600	600	600
วิตามินบี 12 (ไมโครกรัม)	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,000	1,000	1,000	800	800	800
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	200	200	200	200	200	200
เหล็ก (2) (มิลลิกรัม)	ความต้องการสูงมาก ⁽²⁾			ความต้องการสูงมาก ⁽²⁾		
สังกะสี (มิลลิกรัม)	9	9	9	9	9	9

(1) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546

(2) ความต้องการธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์มีปริมาณสูงเกินกว่าจะได้รับจากอาหารเพียงพอ จึงจำเป็นต้องได้รับยาเม็ดธาตุเหล็กเสริมวันละ 60 มิลลิกรัม

จากปริมาณพลังงานและสารอาหารที่แนะนำต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จะเห็นว่าไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ในทุกกลุ่มอายุ หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานน้อยกว่าไตรมาสที่ 2 และ 3 แต่ความต้องการโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ เท่ากันทั้ง 3 ไตรมาส ดังนั้นปริมาณอาหารในแต่ละไตรมาสจะต่างกันเฉพาะกลุ่มข้าว-แป้ง และผลไม้ ส่วนกลุ่มผัก เนื้อสัตว์ และนม จะมีปริมาณเท่ากันในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อายุ 16-18 ปี

กลุ่มอาหาร	ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 1	ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	8	10
ผัก (ทัพพี)	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12
นม (แก้ว)	3	3
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 5 ช้อนชา
เกลือ (ช้อนชา)	ไม่เกิน 1 ช้อนชา	ไม่เกิน 1 ช้อนชา

ตารางที่ 3 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อายุ 19-50 ปี

กลุ่มอาหาร	ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 1	ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	6	9
ผัก (ทัพพี)	6	6
ผลไม้ (ส่วน)	5	6
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	12	12
นม (แก้ว)	2-3	2-3
น้ำตาล (ช้อนชา)	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 5 ช้อนชา
เกลือ (ช้อนชา)	ไม่เกิน 1 ช้อนชา	ไม่เกิน 1 ช้อนชา

ทั้งนี้ ควรแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์บริโภคอาหารให้มีความหลากหลาย โดยสามารถเลือกอาหารทดแทนในกลุ่มเดียวกันได้ ดังนี้

ตารางที่ 4 อาหารทดแทนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน	สารอาหารหลัก
ข้าว-แป้ง	1	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมจีน 1 จับใหญ่ - ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น - ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี , สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ , วุ้นเส้น 2 ทัพพี	คาร์โบไฮเดรต
ผัก	1	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แตงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วงอกยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วงอกยาวดิบ 1 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี แตงกวาดิบ 2 ทัพพี	วิตามินและแร่ธาตุ
ผลไม้	1	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผลขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - แก้วมังกร 1 ผลกลาง - แก้วมังกร 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้นขนาดคำ	วิตามินและแร่ธาตุ

กลุ่มอาหาร	ปริมาณ	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน	สารอาหารหลัก
เนื้อสัตว์	1	ช้อน กินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 กล่อง	โปรตีน
นม	1	แก้ว (200 ซีซี)	- นมสด 1 กล่อง 200 ซีซี - นมสด 1 กล่อง 200 ซีซี - นมผง 5 ช้อนกินข้าว - โยเกิร์ต 1½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว	แคลเซียม

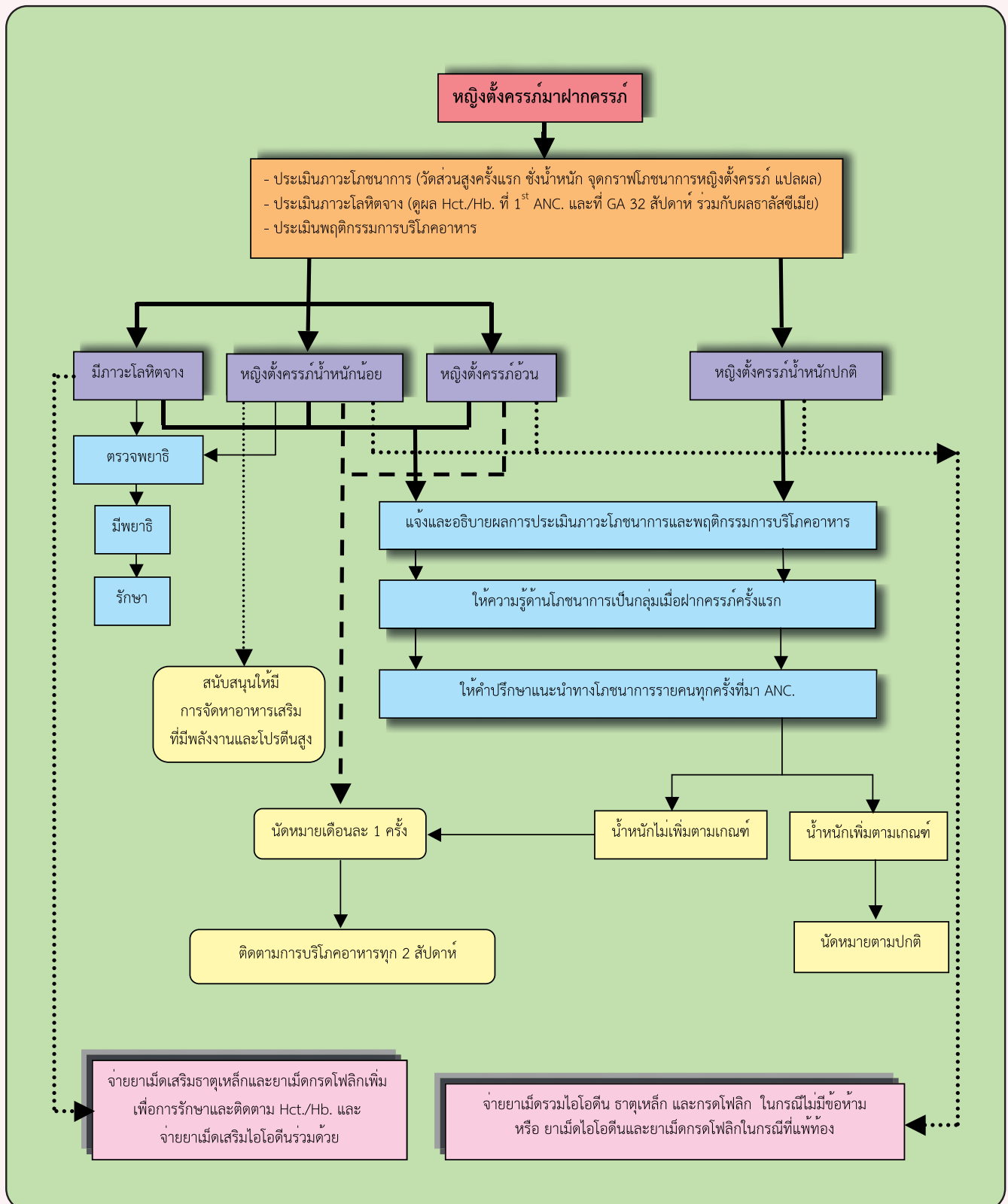


ขั้นตอนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์ ที่ครบทุกกิจกรรมอย่างมีคุณภาพ จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่สอดคล้องกับน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ ส่งผลให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดเหมาะสม แนวทางการดำเนินงานมีดังนี้

1. การประเมินภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์
2. การประเมินภาวะโลหิตจาง
3. การตรวจพยาธิ
4. การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
5. การแจ้งและอธิบายผลการประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
6. การให้ความรู้ด้านโภชนาการเป็นกลุ่ม
7. การให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายบุคคล
8. การนัดหมายการตรวจครรภ์
9. การจ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก
10. การจัดอาหารเสริมที่มีพลังงานและโปรตีนสูงให้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อย
11. การติดตามหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาด้านโภชนาการ

Flow chart การดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์



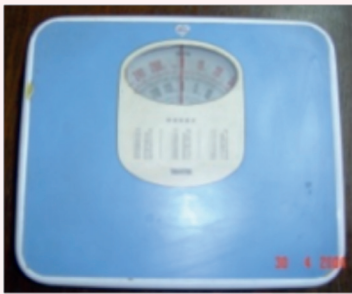
1. การประเมินภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์

การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometry measurement) โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เป็นวิธีที่นิยมใช้เพื่อประเมินภาวะโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่า น้ำหนักตัว ของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นเหมาะสมหรือไม่ เป็นการสะท้อนถึงปริมาณอาหารที่บริโภค ดังนั้นการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องสำคัญต่อการประเมินภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

1.1. เทคนิคการชั่งน้ำหนัก

การเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งน้ำหนักเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนของน้ำหนักตัวได้ จึงต้องมีการเตรียมเครื่องชั่งน้ำหนักที่มีมาตรฐาน รวมทั้งการวางเครื่องชั่งน้ำหนัก มีรายละเอียดดังนี้

- 1) เครื่องชั่งน้ำหนัก ควรมีความละเอียดไม่เกิน 500 กรัม (0.5 กิโลกรัม) หรือแบ่งย่อยเป็น 10 ชีด ใน 5 กิโลกรัม
- 2) วางเครื่องชั่งลงบนพื้นราบ ไม่เอียง
- 3) ทดสอบมาตรฐานเครื่องชั่งโดยการนำลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน หรือสิ่งของที่รู้น้ำหนักมาวางบนเครื่องชั่ง เพื่อดูว่าน้ำหนักได้ตามน้ำหนักลูกตุ้มหรือสิ่งของนั้นหรือไม่
- 4) ก่อนชั่งน้ำหนัก ต้องตั้งค่าเครื่องชั่งให้อยู่ที่เลขศูนย์ทุกครั้ง
- 5) ควรใช้เครื่องชั่งเดิมทุกครั้ง ในการติดตามภาวะโภชนาการ



เครื่องชั่งแบบยูนิตเต็ม
แบบนี้มีความละเอียด 0.5 กิโลกรัม



เครื่องชั่งแบบยูนิตตัวเลข
มีความละเอียดของน้ำหนักหลายแบบ
แต่เลือกที่มีความละเอียดไม่เกิน 500 กรัม

วิธีการชั่งน้ำหนักมีดังนี้

- 1) ไม่ควรชั่งน้ำหนักหลังรับประทานอาหารทันที
- 2) ควรถอดเสื้อผ้าที่หนาๆ ออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น รวมทั้งของใช้ รองเท้า ถุงเท้า
- 3) ในกรณีที่ใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยูนิตที่มีเข็ม และเข็มชี้ไม่ตรงกับตัวเลขหรือขีดแบ่งน้ำหนัก ต้องอ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง เช่น 10.1 หรือ 10.2 หรือ 10.8 กิโลกรัม
- 4) อ่านค่าให้ละเอียดมีทศนิยม 1 ตำแหน่ง เช่น 10.6 กิโลกรัม

1.2. เทคนิคการวัดส่วนสูง

- 1) ถอดรองเท้า ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด
- 2) ยืดตัวขึ้นไปข้างบนให้เต็มที่ ไม่ย่อเข่า
- 3) สันเท้า หลัง ก้น ไหล่ ศีรษะ สัมผัสกับไม้วัด
- 4) ตามองตรงไปข้างหน้า
- 5) ผู้วัดประคองหน้าให้ตรง ไม่ให้แขนหน้าขึ้น หรือก้มหน้าลง หน้าไม่เอียง
- 6) เลื่อนไม้ที่หัววัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี (ต้องเป็นไม้ฉาก)
- 7) อ่านตัวเลขให้อยู่ในระดับสายตาผู้วัด
- 8) อ่านค่าส่วนสูงให้ละเอียดถึง 0.1 เซนติเมตร เช่น 118.4 เซนติเมตร

1.3. แปลผล

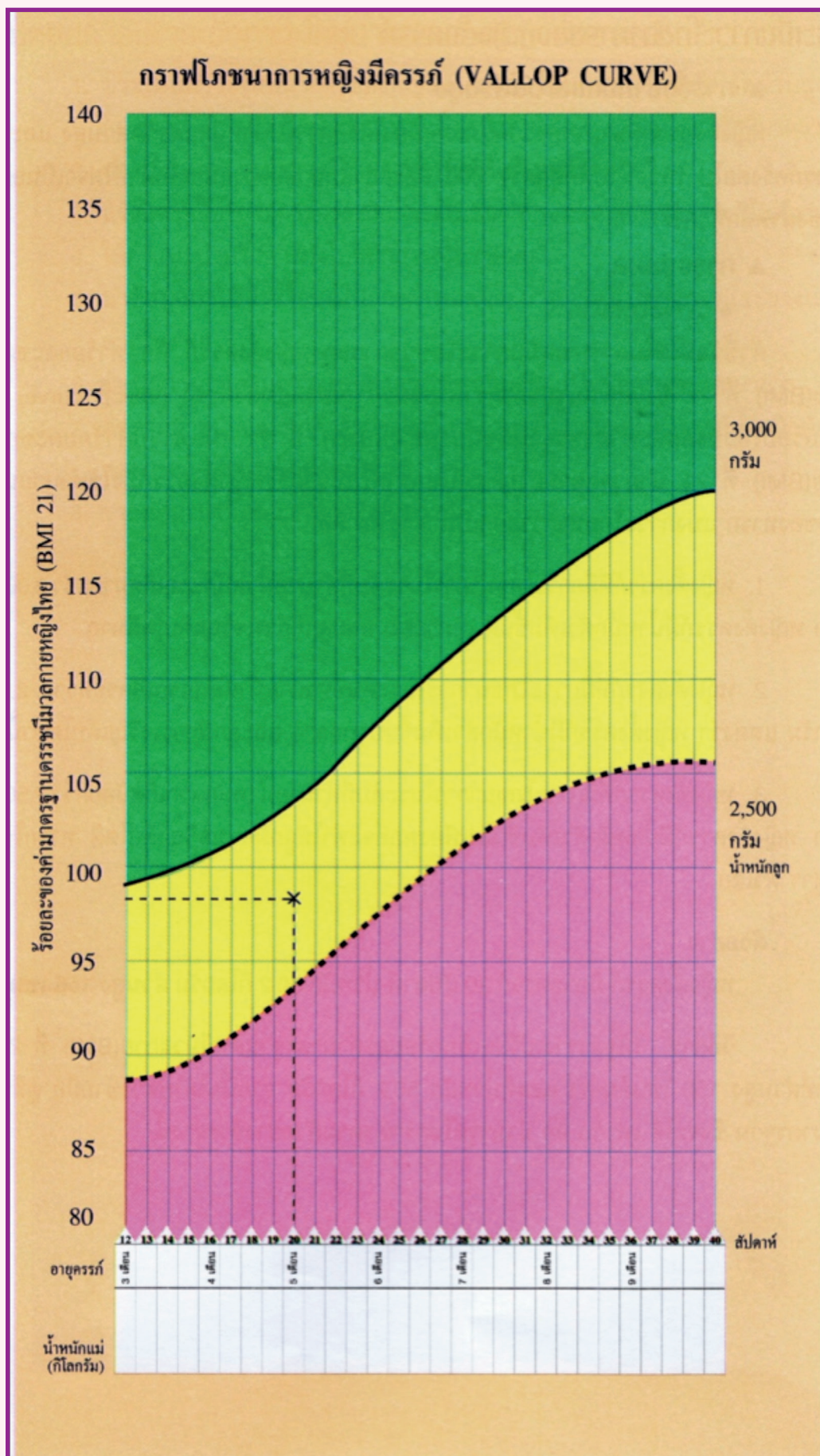
- ภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

ตัวชี้วัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ คือค่าร้อยละของดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ 21 ซึ่งจัดทำในรูปของกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (Vallop curve) และมีตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐาน ดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ 21 เมื่อทราบค่าร้อยละของดัชนีมวลกาย ที่ 21 นำมาจุดตามอายุครรภ์ในกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ซึ่งใช้ทำนายน้ำหนักแรกเกิดของทารก โดยแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการในระดับที่ทำนายน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 3,000 กรัม แสดงว่าหญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นดี เหมาะสม และลูกมีการเจริญเติบโตดีมาก
2. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการในระดับที่ทำนายน้ำหนักแรกเกิดระหว่าง 2,500 – 3,000 กรัม แสดงว่าหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นปานกลาง และลูกมีการเจริญเติบโตปานกลาง
3. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการในระดับที่ทำนายน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม แสดงว่าหญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไม่เพียงพอที่จะทำให้ลูกมีการเจริญเติบโตดี ทารกในครรภ์ขาดอาหารตัวเล็ก

ตัวอย่าง หญิงตั้งครรภ์มีอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ น้ำหนัก 50.2 กิโลกรัม ส่วนสูง 156 เซนติเมตร

วิธีการ ให้ดูตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีมวลกายที่ 21 โดยเทียบค่าที่ส่วนสูง 156 เซนติเมตร และที่น้ำหนัก 50.2 กิโลกรัม จากนั้นไล่ไปทางซ้ายมือ ดูที่ร้อยละของค่ามาตรฐาน ซึ่งจะได้เท่ากับ 98 นำมาจุดกราฟโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ ตามตัวอย่างหน้า 12



๖๖

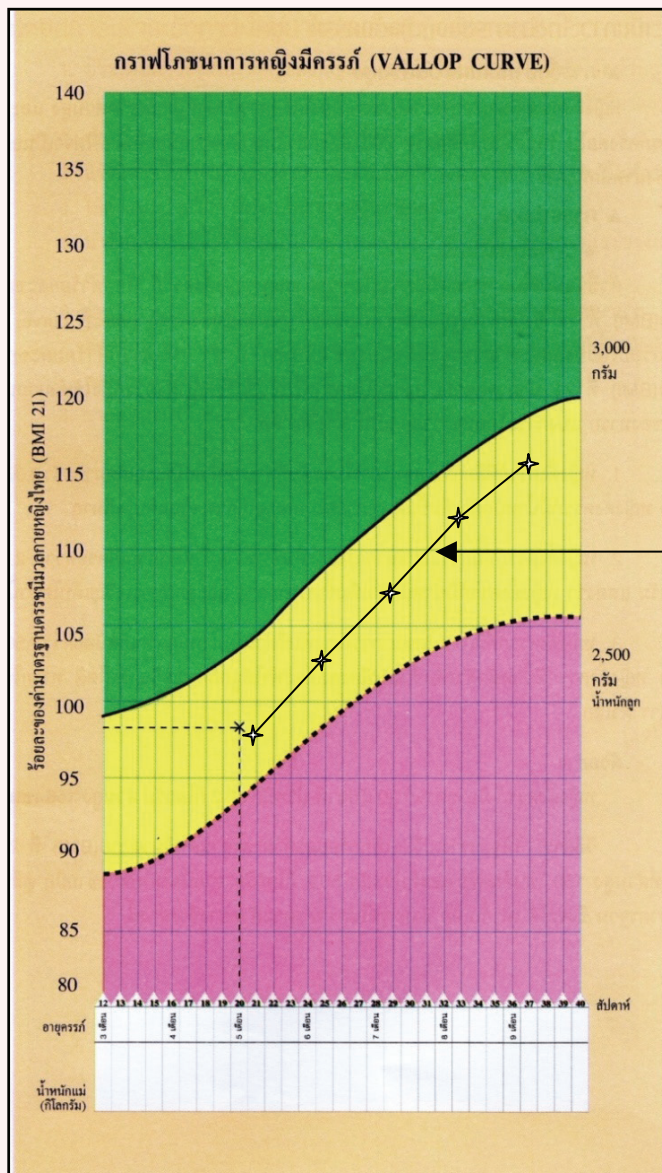
โภชนาการหญิงมีครรภ์ ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานครรภ์พหุ (BMI 21=100)

ร้อยละของค่า	ส่วนสูง 135 (ซม.)	ส่วนสูง 136 (ซม.)	ส่วนสูง 137 (ซม.)	ส่วนสูง 138 (ซม.)	ส่วนสูง 139 (ซม.)	ส่วนสูง 140 (ซม.)	ส่วนสูง 141 (ซม.)	ส่วนสูง 142 (ซม.)	ส่วนสูง 143 (ซม.)	ส่วนสูง 144 (ซม.)	ส่วนสูง 145 (ซม.)	ส่วนสูง 146 (ซม.)	ส่วนสูง 147 (ซม.)	ส่วนสูง 148 (ซม.)	ส่วนสูง 149 (ซม.)	ส่วนสูง 150 (ซม.)	ส่วนสูง 151 (ซม.)	ส่วนสูง 152 (ซม.)	ส่วนสูง 153 (ซม.)	ส่วนสูง 154 (ซม.)	ส่วนสูง 155 (ซม.)	ส่วนสูง 156 (ซม.)	ส่วนสูง 157 (ซม.)	ส่วนสูง 158 (ซม.)	ส่วนสูง 159 (ซม.)	ส่วนสูง 160 (ซม.)	ส่วนสูง 161 (ซม.)	ส่วนสูง 162 (ซม.)	ส่วนสูง 163 (ซม.)	ส่วนสูง 164 (ซม.)	ส่วนสูง 165 (ซม.)	ส่วนสูง 166 (ซม.)	ส่วนสูง 167 (ซม.)	ส่วนสูง 168 (ซม.)	ส่วนสูง 169 (ซม.)	ส่วนสูง 170 (ซม.)
80	30.6	31.1	31.5	32.0	32.5	32.9	33.4	33.9	34.4	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6
81	31.0	31.5	31.9	32.4	32.9	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.3	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2
82	31.4	31.9	32.3	32.8	33.3	33.8	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.2	37.7	38.2	38.7	39.3	39.8	40.3	40.8	41.4	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8
83	31.8	32.2	32.7	33.2	33.7	34.2	34.7	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.7	39.2	39.7	40.3	40.8	41.3	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4
84	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.1	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.2	40.8	41.3	41.8	42.4	42.9	43.5	44.0	44.6	45.1	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0
85	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.6	39.1	39.6	40.2	40.7	41.2	41.8	42.3	42.9	43.4	44.0	44.6	45.1	45.7	46.3	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6
86	32.9	33.4	33.9	34.4	34.9	35.4	35.9	36.4	36.9	37.4	38.0	38.5	39.0	39.6	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.8	43.4	44.0	44.5	45.1	45.7	46.2	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2
87	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.4	37.9	38.4	38.9	39.5	40.0	40.6	41.1	41.7	42.2	42.8	43.3	43.9	44.5	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	47.9	48.5	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.8
88	33.7	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.3	37.8	38.3	38.9	39.4	39.9	40.5	41.0	41.6	42.1	42.7	43.3	43.8	44.4	45.0	45.6	46.1	46.7	47.3	47.9	48.5	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.8	53.4
89	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.6	43.2	43.8	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.8	48.4	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.8	53.4	54.0
90	34.4	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.3	40.8	41.4	42.0	42.5	43.1	43.7	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.0	49.6	50.2	50.8	51.5	52.1	52.7	53.3	54.0	54.6
91	34.8	35.3	35.9	36.4	36.9	37.5	38.0	38.5	39.1	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.4	43.0	43.6	44.2	44.7	45.3	45.9	46.5	47.1	47.7	48.3	48.9	49.5	50.2	50.8	51.4	52.0	52.7	53.3	53.9	54.6	55.2
92	35.2	35.7	36.3	36.8	37.3	37.9	38.4	39.0	39.5	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.9	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.4	47.0	47.6	48.2	48.8	49.5	50.1	50.7	51.3	52.0	52.6	53.2	53.9	54.5	55.2	55.8
93	35.6	36.1	36.7	37.2	37.7	38.3	38.8	39.4	39.9	40.5	41.1	41.6	42.2	42.8	43.4	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.1	48.8	49.4	50.0	50.6	51.3	51.9	52.5	53.2	53.8	54.5	55.1	55.8	56.4
94	36.0	36.5	37.1	37.6	38.1	38.7	39.2	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.7	43.2	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.5	51.2	51.8	52.4	53.1	53.7	54.4	55.1	55.7	56.4	57.0
95	36.4	36.9	37.4	38.0	38.5	39.1	39.7	40.2	40.8	41.4	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.9	48.6	49.2	49.8	50.4	51.1	51.7	52.4	53.0	53.7	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9
96	36.7	37.3	37.8	38.4	39.0	39.5	40.1	40.7	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.1	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.2	54.9	55.6	56.2	56.9	57.6	58.3
97	37.1	37.7	38.2	38.8	39.4	39.9	40.5	41.1	41.7	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.4	47.1	47.7	48.3	48.9	49.6	50.2	50.9	51.5	52.1	52.8	53.5	54.1	54.8	55.5	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9
98	37.5	38.1	38.6	39.2	39.8	40.3	40.9	41.5	42.1	42.7	43.3	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.2	48.8	49.4	50.0	50.7	51.4	52.0	52.7	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.4	58.1	58.8	59.5
99	37.9	38.5	39.0	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.2	53.9	54.6	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.4	60.1
100	38.3	38.8	39.4	40.0	40.6	41.2	41.8	42.3	42.9	43.5	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.3	47.9	48.5	49.2	49.8	50.5	51.1	51.8	52.4	53.1	53.8	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.7
101	38.7	39.2	39.8	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.5	47.1	47.7	48.4	49.0	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.0	57.7	58.4	59.2	59.9	60.6	61.3
102	39.0	39.6	40.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	46.9	47.6	48.2	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.1	52.8	53.5	54.2	54.8	55.5	56.2	56.9	57.6	58.3	59.0	59.7	60.5	61.2	61.9
103	39.4	40.0	40.6	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.1	46.7	47.4	48.0	48.7	49.4	50.0	50.6	51.3	52.0	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.6	60.3	61.0	61.8	62.5
104	39.8	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.8	48.5	49.1	49.8	50.5	51.1	51.8	52.5	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.5	60.2	60.9	61.6	62.4	63.1
105	40.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	50.9	51.6	52.3	53.0	53.7	54.4	55.0	55.7	56.4	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.8	61.5	62.2	63.0	63.7
106	40.6	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.1	48.8	49.4	50.1	50.8	51.4	52.1	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.3	62.1	62.8	63.6	64.3
107	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	59.0	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.4	64.2	64.9
108	41.3	41.9	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.0	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.1	58.8	59.5	60.3	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5
109	41.7	42.3	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.2	46.8	47.5	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.1	57.9	58.6	59.3	60.1	60.8	61.6	62.3	63.1	63.8	64.6	65.4	66.2
110	42.1	42.7	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.4	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8
111	42.5	43.1	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.2	65.0	65.8	66.6	67.4
112	42.9	43.5	44.1	44.8	45.4	46.1	46.8	47.4	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.2	58.0	58.7	59.5	60.2	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	66.4	67.2	68.0
113	43.2	43.9	44.5	45.2	45.8	46.5	47.2	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.7	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.3	63.0	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.8	68.6
114	43.6	44.3	44.9	45.6	46.3	46.9	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	51.0	51.7	5																						

- แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก

การจุดค่าร้อยละมาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ 21 ในกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากกราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์เป็นเครื่องมือที่ใช้ติดตามน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคน เพื่อดูแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักสอดคล้องกับมาตรฐานหรือไม่ หากมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี แต่แนวโน้มไม่ดี จะได้หาสาเหตุและจัดการกับปัจจัยเหล่านั้นก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะโภชนาการที่เสี่ยงต่อการขาดอาหาร และถ้าไม่ดำเนินการแก้ไข จะเข้าสู่ภาวะการขาดอาหารในที่สุด

วิธีการที่จะเห็นแนวโน้มภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ คือ จุดค่าร้อยละมาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ 21 ลงในกราฟ แล้วเชื่อมโยงจุดค่าร้อยละมาตรฐานแต่ละจุด จะทำให้ทราบทั้งภาวะโภชนาการและแนวโน้ม ทำให้ง่ายต่อการติดตามการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ว่าเป็นไปในอัตราที่เหมาะสมหรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่มีแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดี เส้นแนวโน้มจะอยู่ในแถบสีเขียวขนานไปกับเส้นทึบ แสดงว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้นดี แต่ถ้าพบว่าเส้นแนวโน้มเบี่ยงเบนลดลงเข้าหาเส้นทึบ จะเป็นการเตือนให้มีการค้นหาสาเหตุ และดำเนินการแก้ไขต่อไป



เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก

2. การประเมินภาวะโลหิตจาง

การขาดธาตุเหล็ก เป็นสาเหตุของภาวะโลหิตจางที่พบบ่อยที่สุด ตลอดระยะการตั้งครรภ์โดยพบถึงร้อยละ 22.3 จึงต้องมีการประเมินภาวะโลหิตจางโดยการเจาะเลือดดูค่าฮีมาโตคริตหรือ ฮีโมโกลบิน ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก และอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ หากมีค่าฮีมาโตคริตน้อยกว่า 33% หรือ ฮีโมโกลบินน้อยกว่า 11% ถือว่ามีภาวะโลหิตจาง

การรักษาภาวะโลหิตจาง ให้จ่ายยาเม็ดธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม ทุกวันละ 2-3 ครั้ง เป็นเวลา 1 เดือน และเจาะเลือดซ้ำ หากมีระดับฮีโมโกลบินสูงขึ้นเกิน 1 กรัมต่อเดซิลิตร แสดงว่าขาดธาตุเหล็ก ให้กินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ทุกวันต่ออีก 60 วัน หลังจากนั้นลดขนาดการให้ยาเป็นวันละ 1 ครั้ง ตามปกติ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กต่อไป

ในกรณีที่กินยาแล้ว 1 เดือน ระดับฮีโมโกลบินไม่สูงขึ้น ทั้งที่กินยาตามกำหนด (ควรสอบถามการกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก) แสดงว่าไม่ได้เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ให้ส่งต่อแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุอื่น เช่น โรคธาลัสซีเมีย พยาธิ รีดเลือดทางวาระ ถ่ายเป็นเลือด เป็นต้น

3. การตรวจพยาธิ

หญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักตัวน้อยหรือมีภาวะโลหิตจาง ควรมีการตรวจหาพยาธิ หากพบพยาธิให้ทำการรักษาต่อไป โดยให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ และสิ่งสำคัญคือทำให้ความรู้ในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขอนามัยส่วนบุคคล

4. การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จะทำให้ทราบว่าหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมหรือไม่ บริโภคอาหารได้ครบถ้วน เพียงพอหรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการดี อาจมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคผัก ผลไม้ เป็นต้น จะเป็นข้อมูลสำหรับการให้คำแนะนำปรึกษาทางโภชนาการได้ถูกต้องตรงตามสภาพปัญหาของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคน แบบฟอร์มการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ หญิงตั้งครรภ์อายุ 16-18 ปี และหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก

โดยที่ก่อนการประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร บุคลากรสาธารณสุขจะต้องทำการสอนเรื่องธงโภชนาการ เนื้อหาประกอบด้วยกลุ่มอาหาร ปริมาณและสัดส่วนอาหาร รวมถึงอาหารแลกเปลี่ยน ในแต่ละกลุ่มอาหาร แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการ ในโรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 1 พร้อมทั้งมีหุ่นจำลองอาหารหรืออาหารจริงเป็นตัวอย่างประกอบการสอน เพื่อหญิงตั้งครรภ์จะได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มอาหาร อาหารทดแทน และปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน (ตารางที่ 4)

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (รายละเอียดดูในภาคผนวก) มี 2 แบบ คือ
แบบที่ 1 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 16 - 18 ปี
แบบที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป

วิธีการประเมิน

- ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา
- ในการประเมินครั้งแรกเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์เข้าใจในเนื้อหาการประเมิน และสามารถทำการประเมินด้วยตนเองได้แล้ว เมื่อมารับบริการในครั้งถัดไป

ให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยตนเอง

- การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละข้อนั้น หมายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้นๆ โดยแต่ละข้อมีวิธีการประเมินดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 รายละเอียดและวิธีการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์รายข้อ

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	วิธีการประเมิน
1.	กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มผลไม้ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม และทำทุกวันใน 1 สัปดาห์หรือไม่ ถ้าหากกินครบและทำทุกวันใน 1 สัปดาห์ ก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ปฏิบัติได้” แต่หากกินได้น้อยกว่า 3 กลุ่มอาหาร ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
2.	กินอาหารหลักวันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารหลักวันละ 3-4 มื้อ เย็นหรือค่ำ) ทุกวันหรือไม่ หากกินได้ครบตามที่กำหนดและทำทุกวันใน 1 สัปดาห์ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินได้น้อยกว่า 3 มื้อก็ให้ใส่ในเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” แต่ถ้าหากกินมากกว่า 4 มื้อขึ้นไป ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “มากกว่า”
3.	กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารว่างวันละ 2-3 มื้อ และ/หรือค่ำ) ทุกวันหรือไม่ หากกินได้ครบตามที่กำหนดและทำทุกวันใน 1 สัปดาห์ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินได้น้อยกว่า 2 มื้อก็ให้ใส่ในเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” แต่ถ้าหากกินมากกว่า 3 มื้อขึ้นไป ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “มากกว่า”
4.	ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม 4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี 4.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 6 ทัพพีทุกวัน 4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 6 ส่วน ทุกวัน 4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อนกินข้าวทุกวัน 4.5 ดื่มนม (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์)	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารตามปริมาณ ที่กำหนดและทำทุกวันใน 1 สัปดาห์หรือไม่ ถ้ากินได้ตามที่กำหนดให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินปริมาณน้อยกว่าที่กำหนด ก็ให้ใส่ในเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” แต่ถ้าหากกินมากกว่าที่กำหนดให้ใส่ เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “มากกว่า” โดยปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่มดูได้จากช่องรายละเอียดการประเมิน 4.1-4.5

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	วิธีการประเมิน
	- นมรสจืดวันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่อ้วน - นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน	
5.	กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันหรือไม่ ถ้าหากกินได้ตามที่กำหนดใน 1 สัปดาห์ ก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ปฏิบัติได้” แต่หากกินได้น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วันให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
6.	กินไข่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 1 ฟอง	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินไข่สัปดาห์ละ 3 วัน หรือไม่ หากกินได้ครบตามที่กำหนดใน 1 สัปดาห์ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินได้น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน ก็ให้ใส่ในเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า”
7.	กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 วัน	- ประเมินดูว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารของแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 วัน หรือไม่ หากกินได้ครบตามที่กำหนดใน 1 สัปดาห์ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินได้น้อยกว่าสัปดาห์ละ 2 วันก็ให้ใส่ในเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” แต่ถ้าหากกินมากกว่าสัปดาห์ละ 3 วันขึ้นไปให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “มากกว่า”
8.	กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ)	- การประเมินเลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ หากกินทุกวันใน 1 สัปดาห์ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” หากไม่กินทุกวันใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” แต่ถ้าหากกินมากกว่าวันละ 1 ครั้งให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “มากกว่า”
9.	กินอาหารประเภทผัก ทอดและกะทิ	- การประเมินเลือกให้ตรงกับภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ (น้ำหนักปกติ น้ำหนักน้อย และอ้วน) หากกินตามที่กำหนดและทำทุกวันใน 1 สัปดาห์ก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากปฏิบัติไม่ได้ตามที่กำหนดไว้ ก็จะต้องใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “น้อยกว่า” หรือ “มากกว่า” ที่กำหนดไว้

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	วิธีการประเมิน
10.	ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์กินเนื้อสัตว์ติดมันหรือไม่ หากหนึ่งไก่ หนึ่งเป็ด ไล่กรอก เป็นต้น ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมันตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากกินให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
11.	ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์กินขนมที่มีรสหวานหรือไม่ หากไม่กินขนมรสหวานตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากกินให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
12.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือไม่ หากไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากดื่มให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
13.	ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์กินขนมเบเกอรี่หรือไม่ หากไม่กินขนมเบเกอรี่ตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้ากินให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
14.	ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์กินขนมขบเคี้ยวหรือไม่ หากไม่กินขนมขบเคี้ยวตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากกินให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
15.	ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม็กกี้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้งหรือไม่ หากไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มตามที่ระบุไว้ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากเติมให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
16.	ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทุกครั้ง	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้งหรือไม่ หากไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากเติมให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”

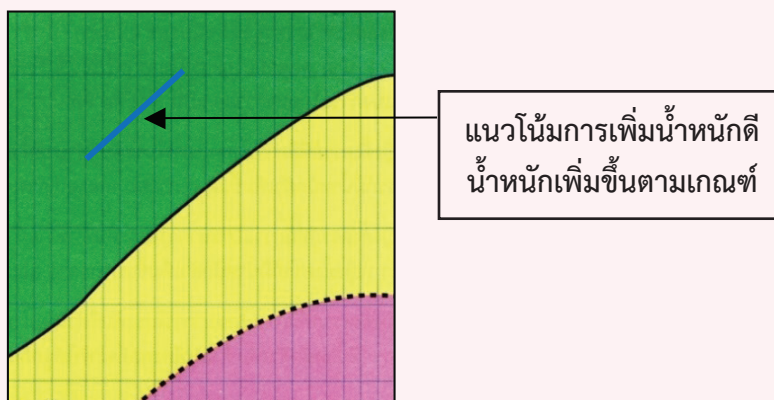
ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	วิธีการประเมิน
17.	ไม่กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์กินอาหารหมักดองหรือไม่ หากไม่กินอาหารหมักดองตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากเติม ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
18.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่ หากไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากดื่ม ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”
19.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น	- ประเมินว่าหญิงตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือไม่ หากไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ตามที่ระบุไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ปฏิบัติได้” ถ้าหากดื่มเครื่องดื่ม ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ไม่ปฏิบัติ”

5. การแจ้งและอธิบายผลการประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหาร

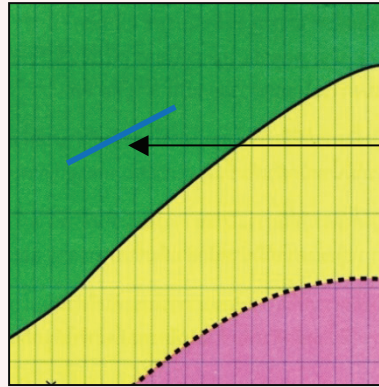
5.1 การแจ้งและอธิบายผลการประเมินภาวะโภชนาการ

ควรแจ้งทั้งแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักและภาวะโภชนาการ เพื่อจะได้ร่วมกันดำเนินการส่งเสริมภาวะโภชนาการหรือแก้ไขปัญหาการขาดอาหารของหญิงตั้งครรภ์ โดยอธิบายตามแนวโน้มและภาวะโภชนาการได้ดังนี้

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่แถบสีด้านบนและขนานกับเส้นที่บ แสดงว่า ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีมาก แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 3,000 กรัม

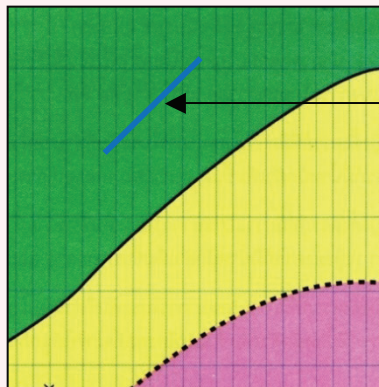


- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่แถบสีด้านบน แต่เทลงเข้าหาเส้นทึบ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี แต่แนวโน้มไม่ดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 3,000 กรัม อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักมาก หากเส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักเบนลงเล็กน้อย ถือว่าไม่เป็นปัญหา



แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี
น้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยไป

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่แถบสีด้านบน และเบนขึ้นจากเส้นทึบ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีมาก แต่มีแนวโน้มที่ต้องระวังน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป อาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และทารกในครรภ์อาจมีภาวะอ้วน และเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4,000 กรัม



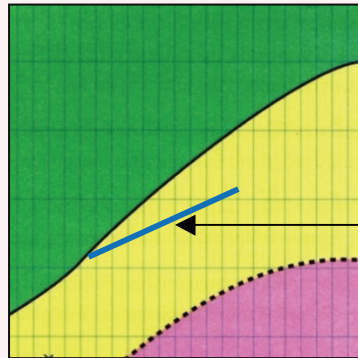
แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักมาก
อาจเพิ่มมากเกินไป ต้องเฝ้าระวัง

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่ช่วงกลางและขนานกับเส้นทึบ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แนวโน้มเหมือนเดิม น้ำหนักเพิ่มขึ้นปานกลาง ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดระหว่าง 2,500-3,000 กรัม



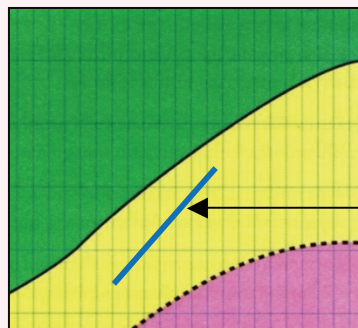
แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก
ปานกลาง

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่ในช่วงกลางแต่เบนลงออกจากเส้นทึบ หรือเบนเข้าหาเส้นประไปทางแถบสีด้านล่าง แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่มีแนวโน้มไม่ดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นไม่เพียงพอ ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม



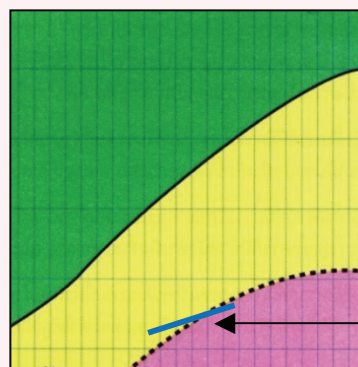
แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี
น้ำหนักเพิ่มขึ้นไม่เพียงพอ

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่ในช่วงกลาง และเบนขึ้นไปแถบด้านบนเส้นทึบ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดีขึ้น ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 3,000 กรัม



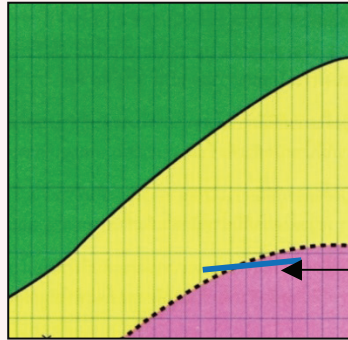
แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดี

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่แถบล่างและขนานกับเส้นประ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี และแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี ทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม



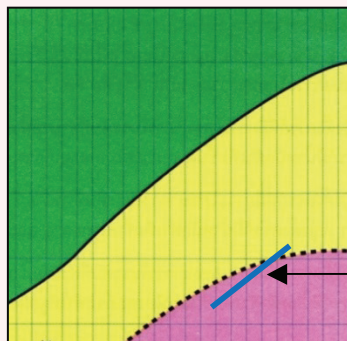
แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่แถบสีด้านล่าง และเบนลงจากเส้นประ แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักแย่ลง ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มีโอกาสที่น้ำหนักเด็กแรกเกิดน้อยกว่า 2,500 กรัม



แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี
อย่างมาก

- เส้นแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักอยู่ในแถบสีด้านล่าง แต่เบนขึ้นเข้าหาเส้นประไปทางด้านบน แสดงว่ามีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี แต่มีแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดีขึ้น ทารกในครรภ์มีโอกาสน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม



แนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักดี

5.2 การแจ้งและอธิบายผลการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การแจ้งและอธิบายผลการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ควรแจ้งทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีอยู่แล้ว และที่ต้องปรับปรุงแก้ไข พร้อมทั้งอธิบายผลการประเมิน โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 รายละเอียดและการอธิบายผลการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อ

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	การอธิบายผลการประเมิน
1.	กินอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มผลไม้ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนม และกลุ่มผลไม้ ทุกวัน	- อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ตลอดทั้งคืน ประมาณ 8-12 ชั่วโมง หากอดอาหารเช้าจะทำให้มีการดึงโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุจาก อวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแม่ เช่น กล้ามเนื้อ ตับ กระดูกมาใช้ในการทารกในครรภ์ แม่จะมีภาวะโภชนาการไม่ดี สุขภาพไม่แข็งแรง โอกาสติดเชื้อได้ง่าย และจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกด้วย
2.	กินอาหารหลักวันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน	- หญิงตั้งครรภ์จะต้องได้กินอาหารหลัก 3-4 มื้อต่อวันจะทำให้ได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากกินอาหารน้อยกว่า 3 มื้อจะได้รับพลังงาน และสารอาหารไม่เพียงพอ แต่ถ้าหากกินมากกว่า 4 มื้อ จะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป
3.	กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่ายและ/หรือค่ำ) ทุกวัน	- อาหารมื้อหลักอย่างเดียวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้ได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุไม่ครบถ้วน เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารเหล่านี้เพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องกินอาหารว่างเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แต่ไม่ควรกินอาหารว่างเกิน 3 ครั้ง เพราะจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป
4.	ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม 4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี 4.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 6 ทัพพี ทุกวัน 4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 6 ส่วน ทุกวัน 4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อน กินข้าวทุกวัน 4.5 ดื่มนม 1. นมรสจืดวันละ 3 แก้วหรือกล่อง ทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่อ้วน 2. นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน	- ทำให้ได้รับพลังงานเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากกินน้อยไปหญิงตั้งครรภ์จะขาดอาหาร เฉื่อยชา กินมากไปก็จะอ้วนมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารก - ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และใยอาหารช่วยลดการสร้างและดูดซึมคอเลสเตอรอล รวมทั้งไขมันและน้ำตาล - ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวิตามิน แร่ธาตุ เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ช่วยในการขับถ่าย - ทำให้ได้โปรตีน วิตามินเอ ธาตุเหล็ก แคลเซียม ช่วยในการเจริญเติบโตทารกในครรภ์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับไม่เพียงพอ เป็นผลให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เกิดการชะงักงัน ลูกที่เกิดมาจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	การอธิบายผลการประเมิน
		- ทำให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอ ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากดื่มนมน้อย การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เกิดการชะงักงัน ลูกที่เกิดมาจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หากกินมากเกินไปจะทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวมาก เกิดการสะสมในเนื้อเยื่อและหลอดเลือดของหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้อ้วนหรือหลอดเลือดตีบในอนาคตได้
5.	กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	- ปลาเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพ ย่อยง่าย ไขมันต่ำ และเป็นไขมันจำเป็นมี DHA สูง ช่วยในการสร้างระบบประสาทที่เกี่ยวกับการเรียนรู้และการมองเห็นของทารกในครรภ์
6.	กินไข่ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ฟอง	- ไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพ และยังให้วิตามินและ แร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน (ช่วยสร้างสารสื่อประสาทของระบบประสาท)
7.	กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 วัน	- ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับธาตุเหล็ก เพื่อใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดง ภูมิคุ้มกันโรค มีสมรรถภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ
8.	กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ)	- หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลตเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องเสริมในรูปของยาเม็ด (ไอโอดีน 150-200 ไมโครกรัม ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และโฟเลต 400 ไมโครกรัม)
9.	กินอาหารประเภทผัก หอมและกะทิ	- ทำให้ได้รับพลังงานที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มีแรงในการทำกิจกรรมต่างๆ หากได้รับมากเกินไปจะมีผลทำให้มีภาวะอ้วน มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ลูกเกิดมาตัวใหญ่ คลอดยาก หากได้รับน้อยเกินไปมีผลทำให้ขาดอาหาร ลูก เกิดมาน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม
10.	<u>ไม่</u> กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไข่กรอก เป็นต้น	- เนื้อสัตว์ติดมันมีพลังงานสูงและเป็นไขมันอิ่มตัว ทำให้มีการสะสมของไขมันในร่างกายและหลอดเลือด เป็นผลให้อ้วน มีความเสี่ยงที่จะเกิดครรภ์เป็นพิษ ลูกเกิดมาตัวใหญ่ คลอดยาก เสี่ยงที่จะเป็นเด็กอ้วนในอนาคต
11.	<u>ไม่</u> กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวาน เย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น	- ขนม-เครื่องดื่มที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล และ/หรือเกลือสูง ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีแต่พลังงานสูง และโซเดียมสูง เป็นผลให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ไม่เพียงพอต่อการเจริญ

ข้อที่	รายละเอียดการประเมิน	การอธิบายผลการประเมิน
12.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น	เติบโตของทารกในครรภ์ ลูกเกิดมามีโอกาสน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้หญิงตั้งครรภ์อ้วน มีความเสี่ยงที่จะเกิดครรภ์เป็นพิษ ลูกเกิดมาตัวใหญ่ คลอดยาก และเสี่ยงที่จะเป็นเด็กอ้วนในอนาคต
13.	ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น	
14.	ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น	
15.	ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก็ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง	- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต และโรคความดันโลหิตสูง จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินของหญิงตั้งครรภ์ ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
16.	ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง	- พลังงานที่ได้จากน้ำตาลถือเป็นพลังงานสูญเปล่า ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และยังทำให้หญิงตั้งครรภ์อ้วน จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินของหญิงตั้งครรภ์ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว
17.	ไม่กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น	- หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารหมักดอง เพราะร่างกายจะได้รับปริมาณโซเดียมจากเกลือสูงกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจและไตทำงานหนักมากขึ้น นอกจากนี้ อาหารหมักดองจะสูญเสียวิตามินไปกับกระบวนการผลิต ทำให้ไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการเท่ากับอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และถ้าไม่สะอาด จะทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้
18.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย ก็อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ ทำให้เด็กที่เกิดมาปัญญาอ่อน หากดื่มมากหรือดื่มเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการที่ทารกเกิดความผิดปกติแต่กำเนิด (Foetal Alcohol Syndrome : FAS) ซึ่งอาจทำให้ทารกมีพัฒนาการล่าช้าทั้งทางร่างกายและสมอง มีปัญหาด้านพฤติกรรม เกิดความผิดปกติที่ใบหน้า และความบกพร่องของระบบหัวใจ
19.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น	- หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มชา-กาแฟ จะทำให้คาเฟอีนส่งผ่านไปยังทารกในครรภ์ มีผลต่อการสร้างกระดูกของลูก เสี่ยงต่อการแท้งคลอดก่อนกำหนด หรือลูกน้ำหนักน้อยกว่าปกติ พิจารณาได้

6. การให้ความรู้ด้านโภชนาการเป็นกลุ่ม

การให้ความรู้ด้านโภชนาการเป็นรายกลุ่มจะให้เมื่อมาฝากครรภ์ในครั้งที่ 1 ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ผนวกเนื้อหาเข้ากับโรงเรียนพ่อแม่ในเรื่องอาหารหญิงตั้งครรภ์โดยสอนในรูปของธงโภชนาการ และควรมีหุ่นจำลองอาหาร (Food Model) หรืออาหารจริง ประกอบการให้ความรู้ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกซื้อ เลือกกินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

7. การให้คำแนะนำ/คำปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายบุคคล

การให้คำปรึกษาด้านโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และลดภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

หลังจากที่ได้มีการประเมินภาวะโภชนาการและประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์แล้ว ก็จะทำให้ทราบว่าหญิงตั้งครรภ์รายนั้นมีภาวะโภชนาการเป็นเช่นใด พฤติกรรมใดเหมาะสม พฤติกรรมใดไม่เหมาะสม ปริมาณอาหารที่ได้รับเพียงพอหรือไม่ ปริมาณอาหารกลุ่มใดไม่เหมาะสม ซึ่งอาจน้อยหรือมากเกินไป บุคลากรสาธารณสุขจะต้องให้คำแนะนำ/ปรึกษาทางโภชนาการเป็นรายบุคคลเพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาทางโภชนาการของคนๆนั้น โดยรายละเอียดของการให้คำแนะนำ/ปรึกษาจะมีอยู่ในหน้าที่ 27-29

8. การนัดหมายการตรวจครรภ์

นัดหมายการตรวจครรภ์ตามปกติ ยกเว้นหญิงที่มีน้ำหนักน้อย, น้ำหนักมากหรือน้ำหนักเหมาะสมแต่มีแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนักไม่ดี ควรนัดเดือนละครั้งเพื่อติดตามแนวโน้มการเพิ่มน้ำหนัก

9. การจ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก

1. จ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ให้หญิงตั้งครรภ์ทุกรายตลอดการตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรในระยะ 6 เดือนหลังคลอด โดยยาเม็ดเสริมไอโอดีน มีปริมาณไอโอดีน 150-200 ไมโครกรัม ยาเม็ดธาตุเหล็ก มีปริมาณธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และยาเม็ดกรดโฟลิกมีปริมาณ โฟเลต 400 ไมโครกรัม อาจจะเป็นยาเม็ดรวม หรือเป็นยาเม็ดเดี่ยวแยกแต่ละชนิด ให้กินทุกวันๆ ละ 1 ครั้ง พร้อมแนะนำให้รับประทานยา หลังรับประทานอาหารเช้า หากรับประทานแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันหรือทำงานได้ ให้รับประทานหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ในรายที่แพ้ท้อง ให้เปลี่ยนจากยาเม็ดรวมเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิกมาเป็น ยาเม็ดเดี่ยวไอโอดีน และกรดโฟลิก (งดยาเม็ดธาตุเหล็ก) วันละ 1 ครั้งๆ ละ 1 เม็ดจนกว่าจะหายจากอาการแพ้ท้อง จึงให้ยาเม็ดรวมตามปกติ

2. ประชาสัมพันธ์ถึงความสำคัญของการรับประทานยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรหลังคลอด 6 เดือน รับประทานยาตามที่แนะนำ

10. การจัดอาหารเสริมที่มีพลังงานและโปรตีนสูงให้แก่หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย

จัดหาอาหารเสริมที่มีพลังงานและโปรตีนสูง เช่น นม ไข่ ถั่วลิสง เป็นต้น ให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อยกินทุกวันจนกว่าจะกลับเข้าสู่ภาวะโภชนาการปกติ โดยอาจจะขอสนับสนุนงบประมาณจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กองทุนสุขภาพตำบล หรือจากหน่วยงานอื่นๆ ในการแก้ปัญหาโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

11. การติดตามหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาด้านโภชนาการ

หญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักน้อย หญิงตั้งครรภ์อ้วน และหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ ควรมีการประเมินการบริโภคอาหารในช่วงสัปดาห์ที่ 2 หลังจากที่มาคลินิกฝากครรภ์ (ตาม Flow chart) โดยส่งต่อไปกับหน่วยบริการปฐมภูมิ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ดำเนินการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับเดือนถัดๆ ไปให้ติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสัปดาห์ที่ 2 ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักน้อย อ้วน และน้ำหนักไม่เพิ่มตามเกณฑ์ เฉพาะรายที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ตามคำแนะนำ

แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการก่อนการตั้งครรภ์ที่แตกต่างกัน ขณะตั้งครรภ์จึงควรบริโภคอาหารตามภาวะโภชนาการ ดังนั้นเพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำแนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการไปให้คำแนะนำกับหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ จึงแบ่งแนวทางการให้คำแนะนำไว้ 3 แนวทางดังต่อไปนี้

1. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

หญิงตั้งครรภ์ทุกคน ควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม ในปริมาณที่เหมาะสมแต่ละวันขณะตั้งครรภ์ และกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารสำคัญเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ โปรตีน ไอโอดีน เหล็ก แคลเซียม สังกะสี โฟเลต วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตดี ทั้งนี้ ควรนำข้อมูลจากการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาวิเคราะห์ด้วยว่า พฤติกรรมใดเหมาะสม ปริมาณอาหารกลุ่มใดที่เพียงพอ พฤติกรรมใดไม่เหมาะสม ปริมาณอาหารกลุ่มใดไม่เหมาะสมซึ่งอาจน้อยไปหรือมากเกินไป ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมนั้น โดยมีแนวทางดังนี้

1. กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และมีอาหารว่างซึ่งเป็นอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น การบริโภคอาหาร 3 มื้อหลัก จะไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น นมจืด ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวานจัด เช่น เต้าส่วน ถั่วยวดยาว พักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวถั่วดำ เป็นต้น

2. กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น เพื่อให้ได้โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แร่ธาตุ และวิตามิน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของทารกในครรภ์

- กินปลา โดยเฉพาะปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้ได้รับ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันจำเป็นในกลุ่มโอเมก้า 3 ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง และระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้และจอประสาทตาซึ่งเกี่ยวกับการมองเห็นของทารกในครรภ์

- กินอาหารที่เป็นแหล่งแร่ธาตุเหล็กสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง และควรกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก

- กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี และยังให้วิตามินและ แร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง (1 ฟอง มีคอเลสเตอรอล 200 มิลลิกรัม) ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานคอเลสเตอรอล ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้น จึงควรบริโภคไข่ไม่เกินวันละ 1 ครั้ง

3. กินอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม สีแดง สีเขียว เข้ม สีม่วง สีขาว เป็นต้น เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุครบถ้วนเพียงพอ

4. กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด เนื่องจากมีปริมาณแคลเซียมสูงและดูดซึมได้ดี หากดื่มนมแล้วมีอาการท้องอืด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะ หรือบางคนรุนแรงถึงขั้นท้องเสีย นั้น สามารถแก้ไขได้โดย

- ดื่มนมทีละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณนมให้ได้ตามที่แนะนำ
- ไม่ดื่มนมในขณะที่ท้องว่าง ควรหาอาหารว่างบริโภคก่อนแล้วค่อยดื่มนม
- หากทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วยังคงมีอาการ ให้เปลี่ยนเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกระบวนการหมัก

แล้ว เช่น โยเกิร์ต ซึ่งควรเป็นโยเกิร์ตชนิดธรรมดา (Plain yoghurt) ซึ่งจะมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าโยเกิร์ตที่ปรุงแต่งรสด้วยผลไม้

นอกจากนมและโยเกิร์ต ยังมีแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น ๆ เช่น เนยแข็ง ปลาเล็กปลาน้อย ปูกะตอยทอด กุ้งฝอย เต้าหู้แข็ง-อ่อน เป็นต้น สัตว์ตัวเล็กที่กินทั้งตัวและกระดูก ได้แก่ กบ/เขียด/อึ่งอ่าง/แ้ว/กิ้งก่า เป็นต้น

5. ปรงอาหารด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนทุกครั้ง โดยปรงด้วยเกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และได้รับโซเดียมไม่เกินปริมาณที่กำหนด

6. ให้กินยาเม็ดรวมเสริมไอโอดีน (150 ไมโครกรัม) ธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และกรดโฟลิก (400 มิลลิกรัม) ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด เพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต

7. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง

8. ให้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การเดิน และบริหารร่างกาย เพื่อลดอาการแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

2. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยในขณะตั้งครรภ์ โดยได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารทั่วไป ในหน้า 27-28 และต้องให้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. เพิ่มปริมาณอาหารประเภทที่ให้พลังงาน เพื่อให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว กวยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน โดยการปรงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิ อาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวาน แบบไทยๆ เช่น กล้วยบัวต๋น เป็นต้น

2. เพิ่มอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม หากบริโภคไม่เพียงพอ เพื่อให้ได้สารอาหารโปรตีน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง

3. การเพิ่มปริมาณอาหาร ต้องค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย จนได้ตามปริมาณที่แนะนำ

4. เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย และค่ำ เพื่อเพิ่มพลังงานและสารอาหาร

5. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เป็นต้น

3. แนวทางการให้คำแนะนำทางโภชนาการเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกินหรืออ้วน

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกิน หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ ระหว่าง 23.0-24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาก ในขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์อ้วน หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากในขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกินหรืออ้วน ต้องได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารทั่วไปในหน้า 27-28 และต้องได้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควบคุมปริมาณอาหารให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของมารดาและการเจริญเติบโตของทารก โดยบริโภคอาหารในแต่ละมื้อไม่ควรบริโภคมากเกินไป
2. อย่ายอดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากทารกในครรภ์กำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากเกินไปจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้าลง
3. ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ หรือลดปริมาณให้ น้อยกว่าที่แนะนำเล็กน้อย ได้แก่
 - อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก เป็นต้น
 - อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนวิธีปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง ปิ้ง แทน
4. การลดปริมาณอาหาร ควรค่อย ๆ ลดปริมาณจนได้ตามปริมาณที่แนะนำ
5. หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด แคบหมู ไส้กรอก เป็นต้น
6. อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ธัญพืช หรือข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ข้าวโพด
7. กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัด เพิ่มขึ้นและหลากหลาย เพื่อให้ได้ใยอาหารในการลดการดูดซึมน้ำตาลไขมัน และคอเลสเตอรอลในร่างกาย
8. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลูกอม ช็อคโกแลต เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น
9. งดกินจุบจิบ เช่น ขนมขบเคี้ยว เพราะมีแป้ง-น้ำตาลมาก ไขมันสูง จึงให้พลังงานสูง โซเดียมสูง คุณค่าทางโภชนาการต่ำ
10. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสเค็มจัด
11. กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม แต่ควรเปลี่ยนจากนมจืด (มีพลังงาน 130 กิโลแคลอรี ไขมัน 7.8 กรัม) เป็น นมพร่องมันเนย (มีพลังงาน 84 กิโลแคลอรี ไขมัน 3.2 กรัม) หรือนมขาดมันเนย (มีพลังงาน 72 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.6 กรัม)

คำถาม - คำตอบ

คำถาม 1. หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มนมวัว ทำให้ลูกเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่

คำตอบ : ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมวัวในปริมาณที่แนะนำ ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ในทารก ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงควรดื่มนมรสจืดในปริมาณที่กำหนด คือ 2-3 แก้วต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักปกติ และวันละ 3 แก้วสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักน้อย ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่อ้วนให้เปลี่ยนจากนมรสจืด เป็นนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนยวันละ 2-3 แก้ว

คำถาม 2. หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมวัววันละ 2-3 แก้วมากเกินไปหรือไม่

คำตอบ : เหตุผลที่ให้หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ก็เพื่อต้องการเสริมให้ได้แคลเซียมในปริมาณที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับใน 1 วัน โดยหญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับแคลเซียมดังต่อไปนี้

พลังงานและสารอาหาร	อายุ 16-18 ปี			อายุ 19 ปีขึ้นไป		
	ไตรมาสของการตั้งครรภ์			ไตรมาสของการตั้งครรภ์		
	1	2	3	1	2	3
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,000	1,000	1,000	800	800	800

หญิงตั้งครรภ์จะต้องถ่ายทอดแคลเซียมสู่ลูกเพื่อการพัฒนาโครงสร้างร่างกายของทารกในครรภ์ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมในปริมาณที่กำหนดตามตารางด้านบน การแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว จึงเป็นปริมาณที่เหมาะสมเพราะในนมวัวรสจืด 1 แก้ว (200 ซีซี) มีปริมาณแคลเซียม 244 มิลลิกรัม นมพร่องมันเนยมีแคลเซียม 292 มิลลิกรัม นมพร่องมันเนย สูตรแคลเซียมสูง มีแคลเซียม 480 มิลลิกรัม

ถึงแม้ว่านมสูตรแคลเซียมสูงจะมีปริมาณแคลเซียมมากกว่านมชนิดอื่นๆ ทำให้ดื่มเพียง 1-2 ครั้ง จะได้ปริมาณแคลเซียมเท่ากับดื่มนมทั่วไป 2-3 ครั้ง แต่อย่างไรก็ตามนมแคลเซียมสูง การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายจะได้น้อยกว่าการดื่มนมทั่วไป เป็นผลให้การดื่มนมทั่วไป ร่างกายจะได้รับแคลเซียมมากกว่า

ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถดื่มนมวัวได้ สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงจากแหล่งอื่นๆ ได้อีก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย โยเกิร์ต เต้าหู้ เป็นต้น

คำถาม 3. ในช่วงตั้งครรภ์ ควรกินนมวัวหรือนมถั่วเหลือง

คำตอบ : นมเป็นแหล่งที่สำคัญของแคลเซียม โดยในนมวัวนั้น มีแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ แต่มีไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก เช่น ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค 200 ซีซี นมจืดมีแคลเซียม 244 มิลลิกรัม มีไขมันอิ่มตัว 4.5 กรัม นมพร่องมันเนยมีแคลเซียม 292 มิลลิกรัม มีไขมันอิ่มตัว 3 กรัม สำหรับนมถั่วเหลืองนั้น เป็นทางเลือกที่ดีในการลดปริมาณไขมันอิ่มตัว แต่ในด้านของแคลเซียมนั้นคุณค่าน้อย ในนมถั่วเหลือง 200 ซีซี มีแคลเซียม 44 มิลลิกรัม มีไขมันอิ่มตัว 0.9 กรัม

ดังนั้น ต้องพิจารณาจากฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่รับประทาน ซึ่งปริมาณแคลเซียมที่แนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์คือ 800-1,000 มิลลิกรัม/วัน (ตามตารางในข้อคำถาม 2) นอกจากนี้ ยังสามารถรับประทานแคลเซียมได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น โยเกิร์ต เต้าหู้

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการและราคาระหว่างนมวัวและนมถั่วเหลืองชนิด UHT.

ชนิดของนม	นมรสจืด (UHT.) (200 ซีซี)	นมพร่องมันเนย (UHT.) (200 ซีซี)	นมถั่วเหลือง (UHT.) (200 ซีซี)
คุณค่าทางโภชนาการ			
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	130	84	144
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	244	292	44
โปรตีน (กรัม)	4.6	7.4	4.8
ไขมัน (กรัม)	7.8	3.2	6.2
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	4.5(1)	3(2)	0.9(3)
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	8.2	6.4	17.2
ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	0.2	0.4	1
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	180	198	52
น้ำตาล (กรัม)	6(1)	6(2)	18(3)
ราคา (บาท)	9	9	8.50

- หมายเหตุ**
- (1) ข้อมูลฉลากโภชนาการนมยูเอชที รสจืดขนาด 200 ซีซี
 - (2) ข้อมูลฉลากโภชนาการนมยูเอชที พร่องมันเนยขนาด 200 ซีซี
 - (3) ข้อมูลฉลากโภชนาการนมถั่วเหลืองยูเอชที สูตรหวานปกติขนาด 200 ซีซี

คำถาม 4. ช่วงแพ็ท้องควรกินอย่างไร

คำตอบ : อาการแพ้ท้องโดยปกติจะหายเองโดยไม่ต้องพึ่งยา แต่หากแพ้มากถึงขั้นกินอาหารไม่ได้เป็นระยะเวลานานๆ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ซึ่งกรณีนี้ควรต้องพบแพทย์ที่ฝากครรภ์

โดยทั่วไป ข้อเสนอแนะในเรื่องอาหาร กรณีที่มีอาการแพ้ท้อง ได้แก่

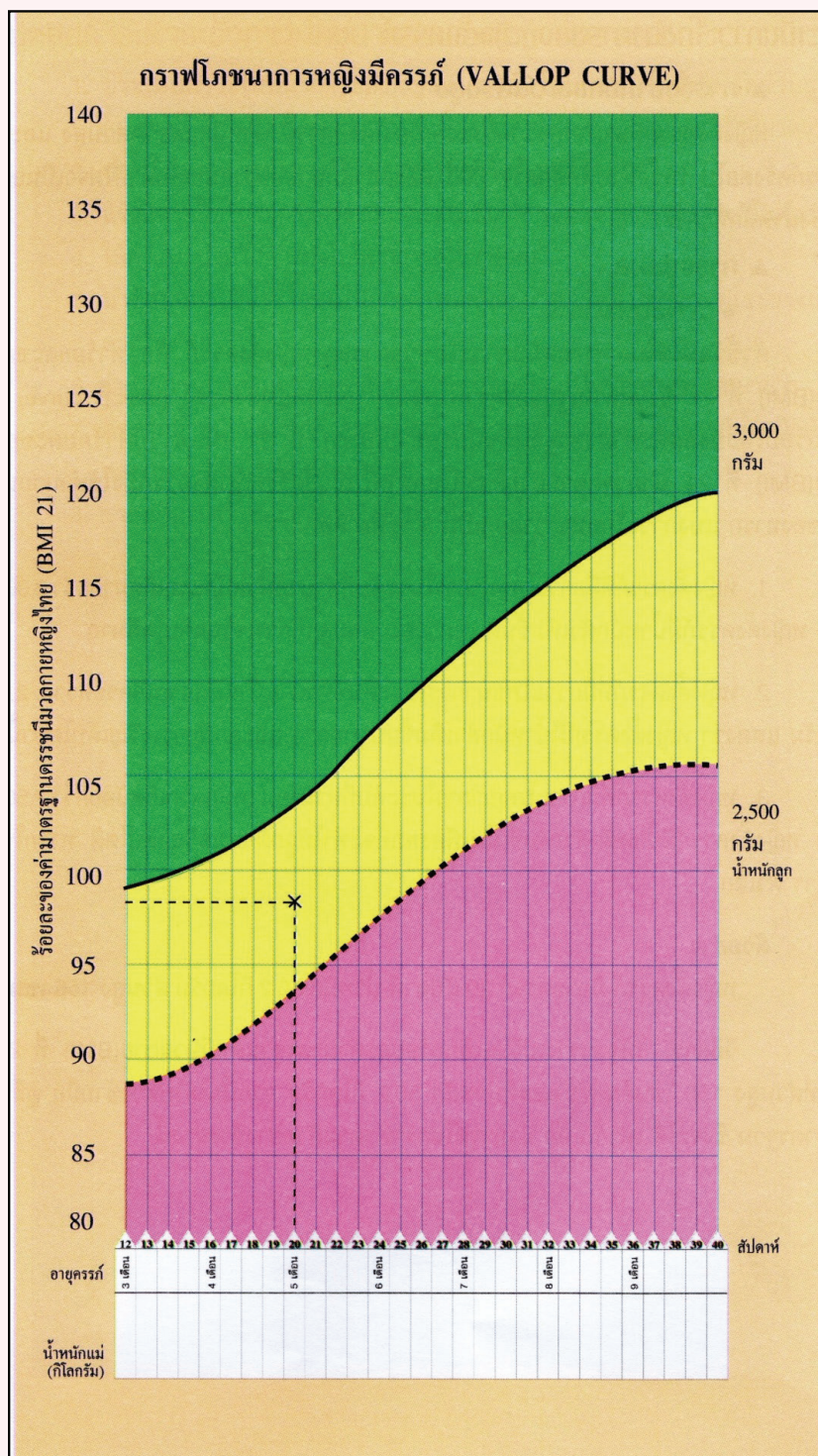
1. กินอาหารทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง เพราะจะกระตุ้นให้คลื่นไส้
3. หลีกเลี่ยงอาหารทอด เพราะอาหารกลุ่มเหล่านี้จะย่อยยาก
4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว น้ำส้ม ซึ่งอาจช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
5. สังเกตอาการแพ้ท้องที่เป็นน้อย เกิดช่วงไหนในแต่ละวัน ให้พยายามกินอาหารช่วงเวลานั้นมากกว่าเวลาอื่นๆ

บรรณานุกรม

- กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2556.
- คณะกรรมการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อจากการขาดธาตุเหล็ก สำนักโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือแนวทางการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อจากการขาดธาตุเหล็ก, 2557
- คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ 2546. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ). ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3, 2546.
- ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 1, 2544.
- ณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล, เรวดี จงสุวัฒน์, ฉัตรภา หัตถโกศล. คู่มือการให้บริการด้านโภชนาการสำหรับคลินิกฝากครรภ์ ยุคใหม่. สำนักโภชนาการ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยฯ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. 2555
- ณัฐวรรณ เขาวนัลลิตกุล. แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด – 5 ปี. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ). พิมพ์ครั้งที่ 2, 2557.
- นิพนธ์พร วรมงคล. สถานการณ์เด็กแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ปีที่ 9 ฉบับที่ 3, 2547.
- ปิ่นมณี แซ่เตีย. ปัจจัยเสี่ยงของมารดาต่อการเกิดทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์ 2555; 27(1): หน้า 66-68.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย : ปัญหาสุขภาพคนไทยที่ยังแก้ไม่ได้. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา 2549 ปีที่ 4 ฉบับที่ 1: 73.
- World Health Organization. Worldwide prevalence of anemia 1993-2005: WHO global database on anaemia. Geneva, World Health Organization, 2008 : page 28.

ภาคผนวก

1. กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์



โภชนาการหญิงมีครรภ์ ตารางเปรียบเทียบร้อยละค่ามาตรฐานดัชนีมวลกาย (BMI 21=100)

ร้อยละของค่า	ส่วนสูง 135 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 136 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 137 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 138 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 139 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 140 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 141 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 142 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 143 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 144 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 145 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 146 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 147 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 148 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 149 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 150 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 151 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 152 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 153 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 154 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 155 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 156 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 157 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 158 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 159 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 160 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 161 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 162 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 163 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 164 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 165 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 166 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 167 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 168 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 169 (ซม)(กก)	ส่วนสูง 170 (ซม)(กก)
80	30.6	31.1	31.5	32.0	32.5	32.9	33.4	33.9	34.4	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6
81	31.0	31.5	31.9	32.4	32.9	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.3	37.8	38.3	38.8	39.3	39.8	40.3	40.9	41.4	41.9	42.5	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.4	48.0	48.6	49.2
82	31.4	31.9	32.3	32.8	33.3	33.8	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.2	37.7	38.2	38.7	39.3	39.8	40.3	40.8	41.4	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8
83	31.8	32.2	32.7	33.2	33.7	34.2	34.7	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.7	39.2	39.7	40.3	40.8	41.3	41.9	42.4	43.0	43.5	44.1	44.6	45.2	45.7	46.3	46.9	47.5	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4
84	32.1	32.6	33.1	33.6	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.1	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.2	40.8	41.3	41.8	42.4	42.9	43.4	44.0	44.6	45.1	45.7	46.3	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0
85	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.6	39.1	39.6	40.2	40.7	41.2	41.8	42.3	42.9	43.4	44.0	44.6	45.1	45.7	46.3	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6
86	32.9	33.4	33.9	34.4	34.9	35.4	35.9	36.4	36.9	37.4	38.0	38.5	39.0	39.6	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.8	43.4	44.0	44.5	45.1	45.7	46.2	46.8	47.4	48.0	48.6	49.2	49.8	50.4	51.0	51.6	52.2
87	33.3	33.8	34.3	34.8	35.3	35.8	36.3	36.8	37.4	37.9	38.4	38.9	39.5	40.0	40.6	41.1	41.7	42.2	42.8	43.3	43.9	44.5	45.0	45.6	46.1	46.7	47.3	47.9	48.5	49.1	49.7	50.3	51.0	51.6	52.2	52.8
88	33.7	34.2	34.7	35.2	35.7	36.2	36.7	37.3	37.8	38.3	38.9	39.4	39.9	40.5	41.0	41.6	42.1	42.7	43.3	43.8	44.4	45.0	45.6	46.1	46.7	47.3	47.9	48.5	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.7	53.4
89	34.1	34.6	35.1	35.6	36.1	36.6	37.2	37.7	38.2	38.8	39.3	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.6	43.2	43.8	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.8	48.4	49.1	49.7	50.3	50.9	51.5	52.1	52.8	53.4	54.0
90	34.4	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.6	38.1	38.6	39.2	39.7	40.3	40.8	41.4	42.0	42.5	43.1	43.7	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.0	49.6	50.2	50.8	51.5	52.1	52.7	53.3	54.0	54.6
91	34.8	35.3	35.9	36.4	36.9	37.5	38.0	38.5	39.1	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.4	43.0	43.6	44.2	44.7	45.3	45.9	46.5	47.1	47.7	48.3	48.9	49.5	50.2	50.8	51.4	52.0	52.7	53.3	53.9	54.6	55.2
92	35.2	35.7	36.3	36.8	37.3	37.9	38.4	39.0	39.5	40.1	40.6	41.2	41.7	42.3	42.9	43.5	44.1	44.6	45.2	45.8	46.4	47.0	47.6	48.2	48.8	49.5	50.1	50.7	51.3	52.0	52.6	53.2	53.9	54.5	55.2	55.8
93	35.6	36.1	36.7	37.2	37.8	38.3	38.9	39.4	39.9	40.5	41.1	41.6	42.2	42.8	43.4	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.1	48.8	49.4	50.0	50.6	51.3	51.9	52.5	53.2	53.8	54.5	55.1	55.8	56.4
94	36.0	36.5	37.1	37.6	38.1	38.7	39.2	39.8	40.4	40.9	41.5	42.1	42.7	43.2	43.8	44.4	45.0	45.6	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.5	51.2	51.8	52.4	53.1	53.7	54.4	55.1	55.7	56.4	57.0
95	36.4	36.9	37.4	38.0	38.5	39.1	39.7	40.2	40.8	41.4	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.1	46.7	47.3	47.9	48.6	49.2	49.8	50.4	51.1	51.7	52.4	53.0	53.7	54.3	55.0	55.6	56.3	57.0	57.7
96	36.7	37.3	37.8	38.4	39.0	39.5	40.1	40.7	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.2	47.8	48.4	49.1	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.2	54.9	55.6	56.2	56.9	57.6	58.3
97	37.1	37.7	38.2	38.8	39.4	39.9	40.5	41.1	41.7	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.4	47.1	47.7	48.3	48.9	49.6	50.2	50.9	51.5	52.1	52.8	53.5	54.1	54.8	55.5	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9
98	37.5	38.1	38.6	39.2	39.8	40.3	40.9	41.5	42.1	42.7	43.3	43.9	44.5	45.1	45.7	46.3	46.9	47.5	48.2	48.8	49.4	50.0	50.7	51.4	52.0	52.7	53.3	54.0	54.7	55.4	56.0	56.7	57.4	58.1	58.8	59.5
99	37.9	38.5	39.0	39.6	40.2	40.7	41.3	41.9	42.5	43.1	43.7	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.0	48.7	49.3	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.2	53.9	54.6	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.4	60.1
100	38.3	38.8	39.4	40.0	40.6	41.2	41.8	42.3	42.9	43.5	44.2	44.8	45.4	46.0	46.6	47.3	47.9	48.5	49.2	49.8	50.5	51.1	51.8	52.4	53.1	53.8	54.4	55.1	55.8	56.5	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.7
101	38.7	39.2	39.8	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.6	45.2	45.8	46.5	47.1	47.7	48.4	49.0	49.7	50.3	51.0	51.6	52.3	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.0	57.7	58.4	59.2	59.9	60.6	61.3
102	39.0	39.6	40.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	46.9	47.6	48.2	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.1	52.8	53.5	54.2	54.8	55.5	56.2	56.9	57.6	58.3	59.0	59.7	60.5	61.2	61.9
103	39.4	40.0	40.6	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.1	46.7	47.4	48.0	48.7	49.3	50.0	50.6	51.3	52.0	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	58.9	59.6	60.3	61.0	61.8	62.5
104	39.8	40.4	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.8	48.5	49.1	49.8	50.5	51.1	51.8	52.5	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.0	58.7	59.5	60.2	60.9	61.6	62.4	63.1
105	40.2	40.8	41.4	42.0	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	50.9	51.6	52.3	53.0	53.7	54.4	55.0	55.7	56.4	57.2	57.9	58.6	59.3	60.0	60.8	61.5	62.2	63.0	63.7
106	40.6	41.2	41.8	42.4	43.0	43.6	44.3	44.9	45.5	46.2	46.8	47.4	48.1	48.8	49.4	50.1	50.8	51.4	52.1	52.8	53.5	54.2	54.9	55.6	56.3	57.0	57.7	58.4	59.1	59.8	60.6	61.3	62.1	62.8	63.6	64.3
107	41.0	41.6	42.2	42.8	43.4	44.0	44.7	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.2	51.9	52.6	53.3	54.0	54.7	55.4	56.1	56.8	57.5	58.2	59.0	59.7	60.4	61.1	61.9	62.7	63.4	64.2	64.9
108	41.3	41.9	42.6	43.2	43.8	44.5	45.1	45.7	46.4	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.0	51.7	52.4	53.1	53.8	54.5	55.2	55.9	56.6	57.3	58.1	58.8	59.5	60.3	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5
109	41.7	42.3	43.0	43.6	44.2	44.9	45.5	46.2	46.8	47.5	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.0	55.7	56.4	57.1	57.9	58.6	59.3	60.1	60.8	61.6	62.3	63.1	63.8	64.6	65.4	66.2
110	42.1	42.7	43.4	44.0	44.6	45.3	45.9	46.6	47.2	47.9	48.6	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.2	56.9	57.7	58.4	59.1	59.9	60.6	61.4	62.1	62.9	63.7	64.4	65.2	66.0	66.8
111	42.5	43.1	43.8	44.4	45.0	45.7	46.3	47.0	47.7	48.3	49.0	49.7	50.4	51.1	51.8	52.4	53.1	53.9	54.6	55.3	56.0	56.7	57.5	58.2	58.9	59.7	60.4	61.2	61.9	62.7	63.5	64.2	65.0	65.8	66.6	67.4
112	42.9	43.5	44.1	44.8	45.4	46.1	46.8	47.4	48.1	48.8	49.5	50.1	50.8	51.5	52.2	52.9	53.6	54.3	55.1	55.8	56.5	57.2	58.0	58.7	59.5	60.2	61.0	61.7	62.5	63.3	64.0	64.8	65.5	66.2	67.0	67.8
113	43.3	43.9	44.5	45.2	45.8	46.5	47.2	47.8	48.5	49.2	49.9	50.6	51.3	52.0	52.7	53.4	54.1	54.8	55.5	56.3	57.0	57.7	58.5	59.2	60.0	60.7	61.5	62.3	63.1	63.8	64.6	65.4	66.2	67.0	67.8	68.6
114	43.6	44.3	44.9	45.6	46.3	46.9	47.6	48.3	49.0	49.6	50.3	51.0	51.7	52.4	53.1	53.9	54.6	55.																		

2. แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 16-18 ปี

ชื่อ-นามสกุล..... ครั้งที่ วันที่

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพัฒนาในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้น น้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย และหรือช่วงค่ำ) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 10 ทัพพี			
4.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 6 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 6 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อนกินข้าวทุกวัน			
4.5 ดื่มนม (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์) - นมรสจืดวันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่อ้วน - นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน			
5. กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
6. กินไข่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 วัน			

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
8. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ) - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (รวมในเม็ดเดียวกัน) วันละ 1 เม็ดทุกวัน - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			
9. กินอาหารประเภทผัก ทอดและกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์) - 1- 5 อย่างต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักปกติ - มากกว่า 5 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อย - 1- 3 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน			
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปฏุงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก็ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
17. ไม่กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น			
18. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
19. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น			

แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป

ชื่อ-นามสกุล..... ครั้งที่วันที่

ความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่าต้องปรับปรุงพัฒนาในเรื่องนั้น

วิธีประเมิน 1. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน 1 ช่วงสัปดาห์ ที่ผ่านมา
2. ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้ดูว่าสิ่งที่ทำนั้น น้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่แนะนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
1. กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม หรือกลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มนมและกลุ่มผลไม้ ทุกวัน			
2. กินอาหารหลัก วันละ 3-4 มื้อ (เช้า กลางวัน บ่าย เย็นหรือค่ำ) ทุกวัน			
3. กินอาหารว่างวันละ 2-3 ครั้ง (ช่วงสาย ช่วงบ่าย และหรือช่วงค่ำ) ทุกวัน			
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละกลุ่ม			
4.1 กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง วันละ 9 ทัพพี			
4.2 กินอาหารกลุ่มผักวันละ 6 ทัพพี ทุกวัน			
4.3 กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 6 ส่วน ทุกวัน			
4.4 กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ช้อนกินข้าวทุกวัน			
4.5 ดื่มนม (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์) - นมรสจืดวันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่อ้วน - นมพร่องมันเนย/นมขาดมันเนย วันละ 3 แก้วหรือกล่องทุกวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน			
5. กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
6. กินไข่ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ฟอง			
7. กินอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด สัปดาห์ละ 2-3 วัน			

พฤติกรรมบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	
		น้อยกว่า	มากกว่า
8. กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (เลือกให้ตรงกับยาที่ได้รับ) - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก (รวมในเม็ดเดียวกัน) วันละ 1 เม็ดทุกวัน - ยาเม็ดเสริมไอโอดีน วันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน - ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก วันละ 1 เม็ด ทุกวัน			
9. กินอาหารประเภทพืช ทอดและกะทิ (เลือกให้ตรงตามภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์) - 1- 5 อย่างต่อวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักปกติ - มากกว่า 5 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักน้อย - 1-3 อย่างต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์อ้วน			
10. ไม่กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด ไส้กรอก เป็นต้น			
11. ไม่กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม หวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น			
12. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น			
13. ไม่กินขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น			
14. ไม่กินขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปิ้งรส มันฝรั่งทอด ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังแท่ง เป็นต้น			
15. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก็ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
16. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วทุกครั้ง			
17. ไม่กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง หอยดอง เป็นต้น			
18. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
19. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เป็นต้น			

คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2590-4331 โทรสาร 0-2590-4333

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์
แพทย์หญิงนภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล

รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ผู้จัดทำ

นางณัฐวรรณ เชวณลีลิตกุล
นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น
นางสาวนันทจิต บุญมงคล

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักโภชนาการ
นักโภชนาการชำนาญการ สำนักโภชนาการ

บรรณาธิการ

นางณัฐวรรณ เชวณลีลิตกุล
นายสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักโภชนาการ



สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข